

Bienvenue à l'Institut de Taekwondo



Petit guide à l'usage des débutants membres de l'Institut de Taekwondo

Chers/chères Taekwondoistes ou Taekwondo-in

Vous venez d'adhérer à notre association « Institut de Taekwondo » et en premier lieu, nous tenons à vous remercier pour votre confiance.

Le petit fascicule que vous tenez entre vos mains vous est offert gracieusement pour faciliter votre intégration au sein de notre association. Nous espérons qu'il vous aidera à vous familiariser avec les termes coréens, les « us et coutumes » à l'intérieur du dojang et dans l'apprentissage du Taekwondo.

Tout d'abord qu'est-ce que le Taekwondo ?

Souvent présenté comme un sport, le Taekwondo est avant tout un art martial coréen qui utilise principalement les pieds et les poings dans le but de se défendre mais aussi pour nous rendre meilleur dans notre vie de tous les jours. En coréen, Tae signifie : donner un coup de pied, Kwon : donner un coup de poing et Do exprimant la voie ou le chemin. Taekwondo peut donc être traduit par « la voie du coup de pied et du coup de poing ». Cet art martial tire ses origines d'un art coréen millénaire remontant au IV^e siècle appelé « Taekkyon ». Aux fils des siècles, les nombreuses invasions chinoises et japonaises influenceront très certainement le développement des arts martiaux existants en Corée. Ces arts martiaux apparaissent sous les noms de Kwon-Bup, Gong Su Do, Soobakh do, Tang Su Do, Kong Su Do, Tae Soo Do. Le nom Taekwondo sera finalement adopté qu'au début des années 50.

Le développement du Taekwondo

La guerre de Corée (1950-1953) va freiner son développement et ce n'est qu'au début des années 60 que la Corée va entreprendre un vaste programme de promotion de la culture coréenne à travers le monde et notamment par le Taekwondo. Elle va envoyer de nombreux experts en Asie : Taiwan, Vietnam, puis aux Etats-Unis et enfin en Europe : Allemagne, Italie, à partir de 1965.

En France, c'est le Maître LEE Kwan Young qui, à l'issue d'une sélection très rude, débarque à Orly en Septembre 1969 pour développer le Taekwondo. L'art martial coréen est d'abord rattaché à la Fédération Française de Judo puis à la Fédération Française de Karaté et disciplines affinitaires en 1976. En effet, le Taekwondo, considéré à l'époque comme un style de Karaté, devient une discipline « affinitaire » du Karaté et ce n'est que 20 ans plus tard que la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (FFTDA) voit le jour.

Naissance de l'Institut de Taekwondo

L'association « Institut de Taekwondo » a été déclarée en 1982. Les cours ont lieu à Alésia et sont alors dirigés par Laurent Barberon, l'un des tous premiers élèves de Maître Lee Kwan Young. D'autres élèves du Maître lui succéderont et c'est en 1994 que Michel Carron prend la relève. C'est également un élève direct de Maître Lee Kwan Young depuis 1976. A ce jour, il fait partie des plus hauts gradés français encore en activité, formés par Maître LEE Kwan Young.

Le Taekwondo perpétué au sein de notre association est donc un Taekwondo basé sur la Tradition. Si le Taekwondo « sportif-olympique » met l'accent sur l'aspect « compétition » de la discipline, le Taekwondo dit « traditionnel » exploite quant à lui, toutes les facultés de l'être humain : mentales, physiques, spirituelles et toutes les facettes du Taekwondo : sport, art martial, self-défense, développement intellectuel et spirituel.

Le Dojang

Lorsque l'on pénètre dans le dojang (salle d'entraînement), il convient d'appliquer certains usages :

- Respect des lieux et du personnel. Etre aimable et poli en entrant dans les gymnases.
- Saluez en entrant et en sortant du dojang
- Saluez le professeur et les gradés.
- Etre attentif aux instructions données.

Les Cours

L'Institut de Taekwondo propose 2 entrainements par semaine et régulièrement des stages à thèmes le samedi, consacré aux formes (poomsae), à la self-défense (hoshinsool), aux armes (sabre, bâtons-courts) ou à la découverte d'autres disciplines (hapkido, hochin moosool, etc.).

La Technique

- 1) Les bases appelées « Kibon » comprennent les positions (sogui), les techniques de défense (makki), les techniques d'attaque avec les membres supérieurs (djileugui, tsileugui et tchigui) et les techniques d'attaques avec les membres inférieurs (tchagui).
- 2) Les combats conventionnels. Comme son nom l'indique, ce sont des combats avec conventions. Saebon Kieuleugui : combat sur 3 pas pour les débutants, Doubon Kieuleugui : combat sur 2 pas pour les avancés et enfin Hanbon Kieulougui : combat sur 1 pas pour les avancés et les confirmés. Lors de ces combats, l'attaque est connue à l'avance et il convient d'appliquer la défense appropriée et la contre-attaque.
- 3) Les formes appelées « Poomsae ». Il s'agit d'une succession de mouvements de défense et d'attaques simulants un combat contre des adversaires invisibles ou imaginaires. Ces formes ou Poomsae demandent concentration et un subtil dosage entre puissance, vitesse, fluidité et harmonie.
- 4) La self-défense « Hoshinsoul ». Techniques de défense sur des attaques non conventionnelles (simulations d'agression).

Le Combat

Il n'existe pas d'art martial sans combat. On pourrait dire « la fin qui justifie les moyens ». Toutefois, le pratiquant n'est pas jeté dans le grand bain sans un minimum de préparation et de sécurité. La pratique du combat se fait de façon progressive et se décompose en plusieurs étapes :

- 1) le combat « souple » pour les élèves débutants : Il s'agit plus d'un échange technique que d'un vrai combat. Il se déroule sans contact et vise à vous familiariser avec les déplacements, les esquives, les techniques d'attaque et de défense et vous aide ainsi à développer votre sens tactique.
- 2) Le combat « compétition » pour les sportifs avancés : Le combat se déroule au contact avec des protections et des règles très strictes. C'est la version que nous voyons aux jeux olympiques. A l'institut de Taekwondo, nous pratiquons peu cette version que nous jugeons trop réductrice du combat. Elle n'autorise pas par exemple, les coups de poing au visage et les coups de pied bas. Nous réservons donc cette forme à celles et ceux qui souhaitent faire de la compétition. Elle nécessite un équipement homologué par la Fédération Mondiale de Taekwondo comprenant : casque, protège-dents, plastron, protections cubitales, tibiales, génitales, pitaines et mitaines.
- 3) Le combat « contact » : Forme de combat autorisant les coups de pied et les coups de poing au visage. Cette forme nécessite des protections adaptées : gants de boxe, casque, protège-dents et protège tibias/pieds, le plastron restant une option supplémentaire pour les femmes et les enfants. A savoir que certaines fédérations de Taekwondo ont adoptées ce système de compétition sous le nom de Taekwondo-contact. Cette formule de combat est proposée aux pratiquants « avancés et confirmés ».
- 4) Le combat « libre » : C'est la forme la plus proche du combat réel. Elle autorise toutes les formes d'attaques, sans protections et peut se dérouler contre un ou plusieurs adversaires. Elle nécessite toutefois un contrôle absolu. Cette formule n'est proposée qu'aux pratiquants adultes d'un niveau « confirmé ».

Dans toutes ces formes de combat, il conviendra de respecter l'éthique des arts martiaux. Cette éthique repose sur des valeurs fondamentales.

Quelles sont ces valeurs ?

Le Respect : Respect de soi et d'autrui. Respect envers ses parents, son maître, ses partenaires d'entraînement, ses supérieurs en grade et en âge. Respect aussi des règles, des conventions ainsi que de votre tenue (dobok, ceinture) de vos protections et du matériel du club.

La Loyauté : Loyauté envers son Maître, son professeur.

L'Honneur : Etre fidèle à ses convictions, ses engagements, à la parole donnée.

La Courtoisie / la Politesse : Etre courtois et poli envers toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont une relation avec le club. Le salut est une expression de la courtoisie et de la politesse.

La Persévérance : Ne jamais se décourager face aux difficultés. Rien ne se fait en un jour. La maîtrise d'un mouvement demande plusieurs années de pratique et des milliers de répétitions.

Le Courage : Faire ce qui est juste. Face à l'adversité, agissez avec courage et détermination.

La Sincérité : S'exprimer sans déguiser sa pensée.

La Modestie : Ne pas se croire supérieur aux autres. Faire preuve d'humilité. Parler de soi sans orgueil.

L'amitié : Le plus pur des sentiments humains. Il convient d'entretenir des rapports amicaux avec ses partenaires de club et ne pas hésiter à leur porter aide et assistance.

Le Contrôle de soi : Savoir se taire et se contenir quand il convient de le faire.

Il est bien entendu que ces valeurs ne doivent pas s'appliquer uniquement dans l'enceinte du Dojang mais aussi à l'extérieur. Dans votre vie quotidienne, vous êtes un ambassadeur du Taekwondo et des arts martiaux et ne négligez jamais l'importance de votre comportement.

Entrez dans l'univers de l'Institut de Taekwondo et faites connaissance avec le Maître des lieux.

Très jeune, Michel CARRON pratique la gymnastique, l'athlétisme puis le Judo. En 1974, nous sommes en pleine vogue des films de Bruce Lee et il ne résiste pas au désir de faire comme le « petit dragon ». Il se rend dans un club de Kung Fu qui vient de s'ouvrir près de chez lui et s'y inscrit. Au cours de l'année 76, il tombe sur une revue d'arts martiaux qui présente un article sur le Taekwondo et un Maître coréen présent en France, Maître Lee Kwan Young. Ce Maître ressemble étrangement à Bruce Lee et porte le même nom... Il n'en faudra pas plus pour qu'il se rende dans son club. Dès sa rencontre avec le Maître, il est subjugué par sa technique et son charisme. Il assiste à son premier cours et ne le quittera plus. En 1979, il participe à sa première compétition, la Coupe de France combat et termine à la 3^{ème} place, il n'est que ceinture rouge. Au terme de 4 années d'entraînement assidus, il passe sa ceinture noire en Juillet 1980.

De plus en plus présent aux côtés du Maître, il participe à plusieurs compétitions et démonstrations. En 1986, il participe notamment au 1^{er} Festival des arts martiaux de Paris-Bercy. Cette même année, il est vainqueur la 1^{ère} Coupe de France technique. Il est alors 3^{ème} dan et Maître Lee Kwan Young lui propose d'ouvrir un club et de transmettre ses savoirs. Il fait ses premières armes à Bagnolet (93) pour s'établir ensuite à Paris. De 1988 à 1992, il conserve son titre de vainqueur de la Coupe de France Technique et en 93, il est sélectionné pour participer au 1^{er} Championnat d'Europe Poomsés. Il devient titulaire de l'équipe de France Technique et y restera pendant dix années.

En plus de son club du 20^{ème}, il accepte en 1994 de reprendre l'Institut de Taekwondo situé dans le 14^{ème} arrondissement. Jusqu'alors, il enseigne bénévolement dans ces 2 clubs. L'année suivante, il

passé son Brevet d'Etat et ouvre une 3^{ème} section dans le 18^{ème} en 1997. A la fin des années 2000, il est à la tête de 3 clubs réunissant plus de 250 élèves.

En 2007, il entame l'étude du sabre coréen et s'inscrit à l'école des cadres de l'association française de Haidong Gumdo. C'est également l'année où il présente son 6^{ème} dan devant la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (FFTDA) et sort major de sa promotion.

En 2011, il est invité à représenter le Taekwondo au Festival des arts martiaux de Paris-Bercy devant 15000 spectateurs. Il y fait une démonstration remarquée, à l'image de celles effectuées par son Maître auparavant. En Août de la même année, il part s'installer sur l'île de la Réunion et ouvre un club à Saint Denis où il enseigne le Taekwondo et le Haidong Gumdo. Toutefois, il revient chaque année en métropole pour diriger les stages et les passages de grade de l'Institut de Taekwondo Paris confié à ses fidèles ceintures noires.

Après 6 années passées à la Réunion, Il rentre à Paris en Septembre 2017 et reprend tout naturellement la direction technique de l'Institut de Taekwondo.

Tout au long de son parcours, il a occupé plusieurs fonctions au Comité de Paris, de la Ligue Ile de France et de la Réunion ainsi qu'à la Fédération Française de Taekwondo.

- Responsable technique et Vice-président du Comité de Paris
- Juge Technique Départemental et Régional Passages de grade
- Juge Technique National Passages de grade FFTDA
- Juge Technique National Poomsés
- Entraîneur-adjoint de l'équipe de France Technique

Palmarès sportif :

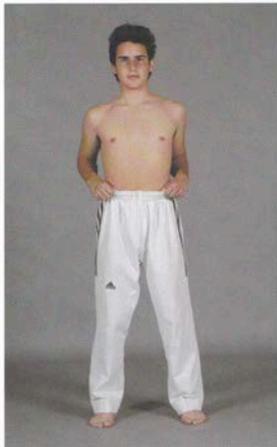
- 3^{ème} de la Coupe de France combat (1979)
- Finaliste de la Coupe Ile de France Combat (1984)
- Vainqueur de la rencontre France Italie à Bagnolet (1985)
- Vainqueur de l'Open de Paris de Semi contact (1986)
- Vainqueur de la Coupe de l'ambassade de Corée technique (1987)
- Finaliste de la Coupe de l'ambassade de Corée Combat (1987)
- Finaliste de la rencontre Internationale Combat à Innsbruck (1988)
- Vainqueur de la Coupe de France technique (de 1986 à 1992)
- Champion de Paris
- Champion Ile de France
- Vice-champion de France Technique (de 1994 à 2003)
- Membre de l'Equipe de France (1993-2003)
- Participation à 2 championnats d'Europe Poomsae (1993 et 1995)
- Vainqueur de l'Open International Technique Han Ma Dand de Béziers (2003)



Vos premiers pas dans le dojang

La tenue

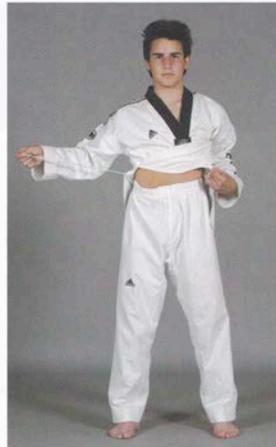
Pour pratiquer le taekwondo, tu auras besoin d'une tenue blanche spécifique appelée « dobok ». Elle est composée d'un pantalon à taille élastique, d'une veste chasuble à col en « V » de couleur blanche pour les débutants et noire pour les ceintures noires. Tu remarqueras tout de suite que cette tenue est beaucoup plus légère que celle du judo. C'est normal : au taekwondo, on ne s'attrape pas pour se faire tomber au sol. Tu auras aussi besoin d'une ceinture, appelée « ti » en coréen ; elle est de couleur blanche pour le débutant mais changera progressivement de couleur au fur et à mesure de ta progression.



► 1 Commence par mettre le pantalon.



► 2 Puis enfila la veste par la tête. Tu remarqueras un long élastique, que tu devras attacher à un bouton se trouvant de l'autre côté de la veste.



Comment mettre votre ceinture ?



Protections Taekwondo Contact



Casque de Boxe



Gants de Boxe

Protège

Tibias-Pieds



Plier sa tenue

Pour participer à un entraînement de taekwondo, tu dois te présenter devant ton professeur avec une tenue correcte (propre et repassée). Afin de conserver ta tenue dans un bon état pour les prochains entraînements, tu dois la ranger correctement dans ton sac. Tous les grands maîtres et les champions prennent un soin particulier à plier leur tenue. Voici comment ils s'y prennent :



► **Étape 1**
Plie le pantalon.



► **Étape 2**
Plie la 1^{re} manche.



► **Étape 3**
Plie la 2^e manche.



► **Étape 4**
Pose le pantalon sur la veste.



► **Étape 5**
Ramène la base de la veste.

Le salut

Le salut est un geste important dans la pratique des arts martiaux. Il signifie le respect que tu portes à ton sabeum nim (professeur), et tes partenaires, mais aussi au dojang (salle d'entraînement). Pour saluer, tu dois mettre les bras le long du corps, joindre les talons et incliner le corps de 45° vers l'avant. Il est de coutume, lorsque tu salues ton professeur ou un grand maître, de ne relever le buste qu'après lui.



► **1**
Tchalyeut.



► **2**
Kyong nié.



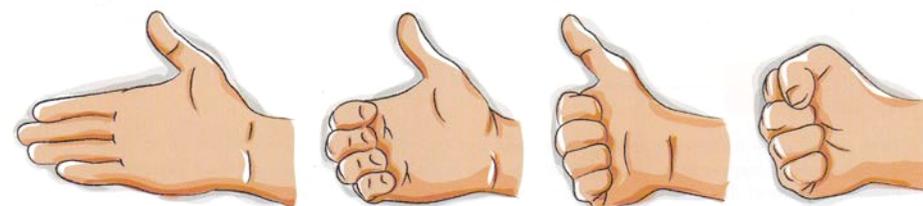
► **3**
Retour.

Les armes naturelles

Le poing

Joumok

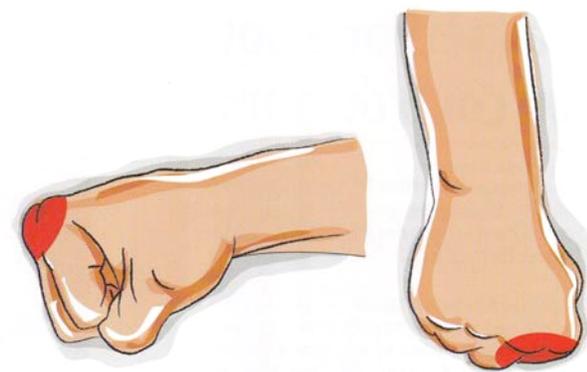
Comment fermer ton poing : commence par replier les premières phalanges de tes doigts, serre fermement ceux-ci vers la paume, puis replie ton pouce par-dessus pour verrouiller le tout. Serre très fort.



► Ap joumok la face du poing



► **De face :**
la surface à utiliser pour un coup de poing de face.



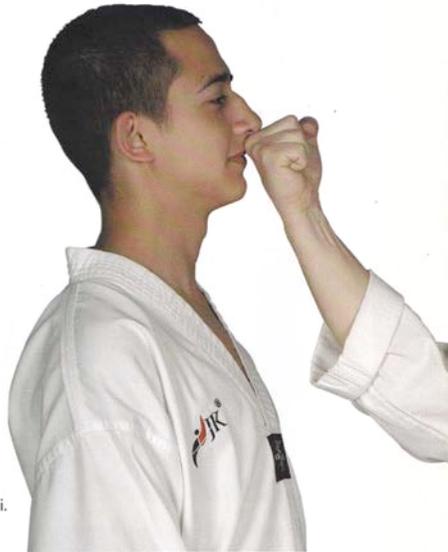
► **De profil :**
une fois fermé, ton poing doit former un angle de 90°.

► **De dessus :**
ton poignet et ton poing doivent être alignés.

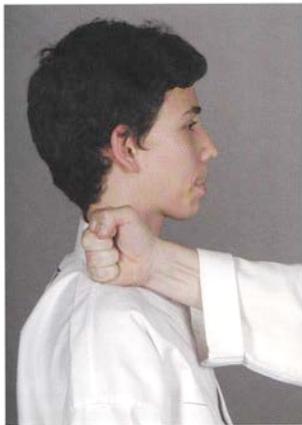
► **Deung joumok**
le revers du poing



► **Exemple :**
Deung joumok ap tchigui.



► **Mé joumok**
le poing en marteau



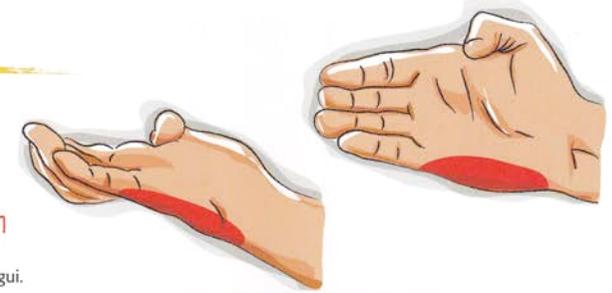
► **Exemple :**
mé joumok nelyo tchigui.



La main

Son

► **Sonnal**
le tranchant de la main



► **Exemple :** sonnal ann tchigui.



► **Exemple :**
sonnal makki.

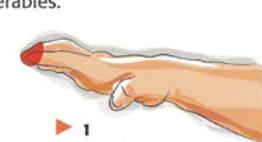
Le tranchant de la main peut être utilisé soit comme une arme redoutable, soit pour bloquer une attaque. Tes doigts doivent être très fermement serrés, ton pouce replié et placé sur le côté de ta paume. Le bout de tes doigts est légèrement replié pour concentrer la force vers le creux de la main.

► **Pyonsonkeut**
le pique des doigts

Tes doigts doivent être fermement serrés et repliés (index, majeur, annulaire) afin d'être de la même longueur. L'attaque avec le pique des doigts est surtout utilisée sur des parties particulièrement vulnérables.



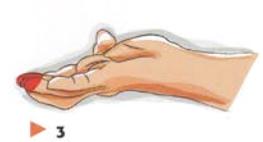
► **Exemple :**
pyonsonkeut séwo tsileugui.



► **1**
Pyonsonkeut.



► **2**
Pyonsonkeut séwo tsileugui.

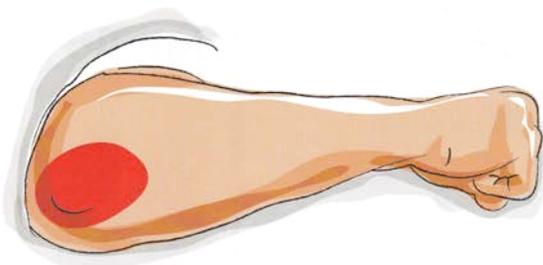


► **3**
Pyonsonkeut jetcheu tsileugui.

Le bras Pal

► Palkoup le coude

Le coude est une arme très puissante et peut être utilisé de différentes façons.



► **Circulaire :**
palkoup dollyo tchigui.



► **De face :**
palkoup ap tchigui.



► **De côté :**
palkoup yop tchigui.



► **En arrière :**
palkoup dui tchigui.



► **Coup descendant :**
palkoup nellyo tchigui.

► Palmok l'avant-bras

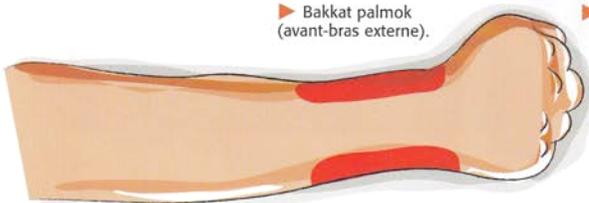
L'avant-bras n'est pas vraiment une arme. On l'utilise principalement pour bloquer les attaques.



► **Bakkat palmok**
(avant-bras externe).



► **Ann palmok** (avant-bras interne).

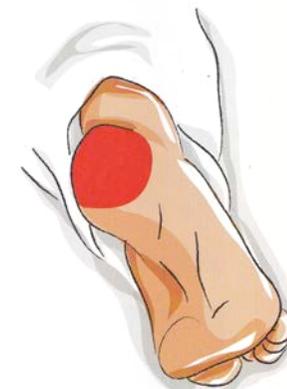


Le pied Bal

► Ap chouk le bol du pied



► **Exemple :** ap tchagui.

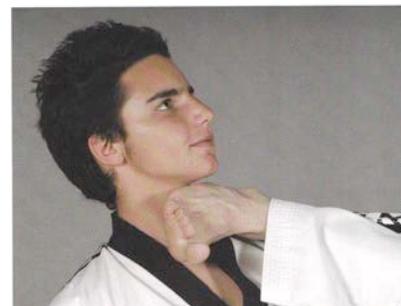


► Dui chouk le talon



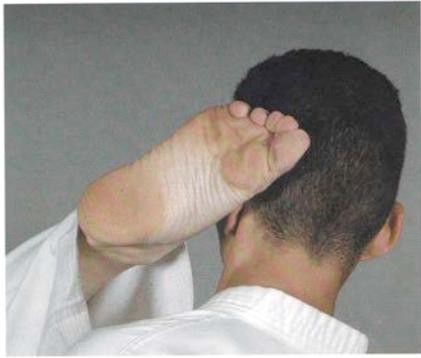
► **Exemple :** dui tchagui.

► Bal nal le tranchant du pied



► **Exemple :** yop tchagui.





► **Bal deung**
le dessus du pied

► **Exemple :**
dolloyo tchagui.



Le genou

Mouleup



► **Exemple :**
mouleup tchigui.



Vos premiers pas dans le dojang

Les positions

Pieds ouverts ou pieds fermés, nombreuses sont les positions du combattant de taekwondo. Tu devras les maîtriser toutes pour réussir tes offensives ou parer celles de ton adversaire.

Les positions pieds ouverts

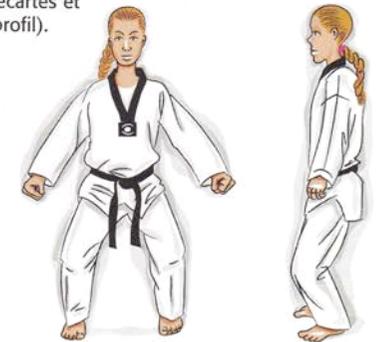
► **Kibon jombi sogui**
position de préparation

Cette position est dite de préparation. On la prend avant d'effectuer un travail de base ou un poomsae. Elle sert à se préparer physiquement mais aussi mentalement. Les poings sont distants de la ceinture et entre eux d'environ 4 doigts.



► **Joutchoum sogui**
position du cavalier

Joutchoum sogui est la position dite « du cavalier » car elle rappelle sensiblement celle d'un cavalier sur son cheval. Les pieds sont distants d'une longueur de deux pieds et parallèles, les genoux sont écartés et fléchis. Attention, ton dos doit rester bien droit (voir vue de profil).



► Ap koubi sogui position fente avant

La position ap koubi sogui est une position plutôt offensive, principalement utilisée pour des déplacements vers l'avant. La distance entre les deux pieds est d'un pas et demi, la jambe avant est fléchie et la jambe arrière, tendue. Les talons sont sur la même ligne. Attention, note bien la position du pied arrière : il doit être tourné au maximum à 30°.



► Ap sogui position de marche



La position Ap Sogui, dite "de marche" est utilisée uniquement pour des déplacements vers l'avant. La distance entre les deux pieds est d'un pied, soit environ un pas. Le pied arrière est ouvert à 30° maximum.

► Dui koubi sogui position fente arrière

La position dui koubi sogui est plutôt défensive. Le poids du corps se situe en grande partie sur la jambe arrière. Les pieds sont distants d'un pas, les genoux fléchis. Le genou et le pied de la jambe arrière doivent être tournés à 90° vers l'extérieur (voir illustration).



Les positions pieds fermés

Moa sogui



► Moa sogui pieds joints



► Dui chouk moa sogui et tchalyeut sogui



C'est la position dite d'attention. Elle précède toujours le salut et la position de préparation. Les pieds sont ouverts à 45°.

