

AVANCER DANS LES GRADES



Pour bien progresser

Suis les étapes

Keups

ENFANTS

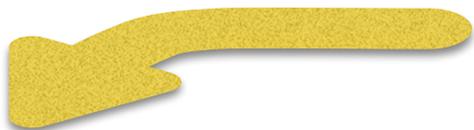
La progression française des grades

La progression française du Taekwondo est l'ensemble des compétences à acquérir pour chaque grade, du 15^e keup (Sip Oh Keup) à la ceinture noire. C'est une aide pour les pratiquants afin de mieux préparer les passages de grade et de suivre leur évolution dans le club.

Le programme baby

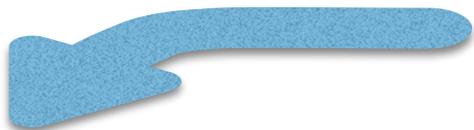
Le programme « Baby Taekwondo » s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans. Il leur permettra de développer leurs capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le taekwondo. Ils pourront acquérir tout un répertoire d'habiletés permettant de franchir plus facilement les étapes vers leurs premiers keups.

Le système de grades innovant est symbolisé par neuf animaux incarnant faisant lien avec le programme de progressions des Keups.



La progression des grades du TAEKWONDO "Enfants" proposée ici se base sur 15 "Keup" différenciés par 8 couleurs de ceintures (blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire). Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1^{er} Dan, dont l'âge minimum requis est de 14 ans.

Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré dans les pages suivantes jusqu'au 6^e Keup (Youk Keup).



La progression des grades du TAEKWONDO "Ados-Adultes" permet d'avoir une vision globale des attendus et des contenus à présenter lors des passages de grade et en lien avec les modules des examens dan.

Ils sont adaptés pour les pratiquants à partir de 8 ans (benjamins) dont le développement moteur permet un niveau d'exigence technique plus complexe. C'est aussi l'âge d'or pour l'entraînement et l'acquisition des habiletés motrices spécifiques favorisant une expérience motrice plus fine.



La progression des Keups

KEUP		CEINTURES	COULEURS
15	Sip Oh Keup	Blanche	
14	Sip Sa Keup	Jaune	
13	Sip Sam Keup	Jaune 1 barrette orange	
12	Sip Yi Keup	Orange	
11	Sip Il Keup	Orange 1 barrette verte	
10	Sip Keup	Verte	
9	Gou Keup	Verte 1 barrette violette	
8	Pal Keup	Violette	
7	Tchil Keup	Violette 1 barrette bleue	
6	Youk Keup	Bleue (Ajustement au programme keup ado-adulte)	
5	Oh Keup	Bleue 1 barrette rouge	
4	Sa Keup	Bleue 2 barrettes rouges	
3	Sam Keup	Rouge	
2	Yi Keup	Rouge 1 barrette noire	
1	Il Keup	Rouge 2 barrettes noires	
1 ^{er} DAN		Noire (14 ans minimum)	

Avancer dans les keups dès 6 ans

LA PROGRESSION, UN SYSTÈME COMPLEXE ET MULTIFACTORIEL

L'enseignement du Taekwondo met en évidence une motricité qui n'est ni intuitive ni naturelle de part la dissociation segmentaire (le segment droit ne fait pas la même chose que le segment gauche), de prono-supination (paume vers le haut, paume vers le bas) et de coordination (main ouverte, main fermée, doigts, pouce, déplacements...) qui implique chez le/la jeune pratiquant(e), un ensemble d'éléments psychomoteurs qui se combinent pour réaliser des techniques de blocages, de percussion ou de coup de pied.

LES DIFFICULTÉS

- La pronation,
- La supination,
- La prono-supination
- La coordination,
- La dissociation segmentaire (le bras gauche, ne fait pas la même chose que le bras droit),
- Les armements,
- les trajectoires,
- les rotations,
- le placement de/des l'autre(s), segments,
- Tous les critères doivent s'assembler de façon progressive et non simultanée afin de ne pas créer de freins dans les apprentissages,
- Créer des étapes pour construire et donner du sens,
 - Avec des jeux d'opposition,
 - Avec des ateliers pédagogique,
- Laisser murir progressivement les acquisitions,
- Ne pas obliger l'élève à se concentrer sur tout les critères, car cela ne sera pas possible.

EVALUER CE QUI S'ACQUIERT SINGULIÈREMENT

Il est important de n'évaluer qu'un seul critère de réalisation à la fois et ne pas focaliser sur les erreurs produites ailleurs (trajectoire, rotation par exemple), de ne pas attendre le produit fini, de pointer les réussites et non les erreurs. Les erreurs étant des variables d'ajustement pédagogique, il sera nécessaire d'évaluer les compétences transversales vers d'autres techniques, au delà du grade passé (au delà de la ceinture jaune par exemple).

L'apprentissage est un système de règles d'actions acquises qui déclenchent d'autres règles moins stabilisées. Un critère acquis doit cependant l'être définitivement.

VARIER LES TECHNIQUES

- De blocages, coups de poings, de coups pieds
- Un enfant peu comprendre la consigne mais ne pas être en mesure de la réaliser, son expérience motrice n'est pas celle d'un adulte et elle est en évolution, en construction,

L'EXPÉRIENCE MOTRICE

- Aider à la construction de l'expérience motrice, pour former le/la futur taekwondoïste,
- Le Han bon kyeoungi - Le Hoshinsul - Le Kyeoungi, sont des mises en application, qui, si elles respectent les critères de l'épreuve, sont des moyens favorisant l'expérience motrice, en mettant à l'épreuve du réel la situation d'apprentissage,
- S'appuyer sur les critères de réalisation de la techniques pour construire des étapes d'apprentissages est fondamental chez les enfants, cela concrétise l'acte d'apprentissage elle donne du sens à ce qui est fait.

Comment lire le poster ?

Ton maître, ou l'enseignant du club est là pour t'aider à construire avec toi les différentes acquisitions dans chaque étapes. N'hésite pas à lui faire part de tes difficultés ou de tes incompréhensions.

Il est là pour t'accompagner!



Tu peux lire le poster verticalement et apprendre chaque technique

PROGRESSION FRANÇAISE DU TAEKWONDO ENFANT

Je passe la ceinture jaune 14è keup

Positions « Seugi »
Moa, Naranhi,

 Garder une largeur identique en conservant les pieds parallèles

Blocages « Makki »
Alé, Montong, Eulgoul

 La trajectoire passe, ou rejoint l'axe médians du corps et le buste est droit

Attaques « Jileugi »
Montong Pandé, Montong Baro

 tourner les poings

Coups de pieds « Tchagi »
Ap, Bandal,

 Monter le genoux, tendre la jambe sans perdre l'équilibre, orientation du pied d'impact

Kyeurougi « combat »
J'adapte ma distance au déplacement de l'adversaire pour toucher le plastron.

Je dois savoir

Positions « Seugi »

- Réaliser le Tchalliot
- Réaliser Kyonghié (le salut)
- Réaliser tchoumbi (départ)

Blocages « Makki »

- Réaliser le blocage bas
- Réaliser le blocage moyen
- Réaliser le blocage haut

Attaques « Jileugi »

- Réaliser le coup de poing même jambe
- Réaliser le coup de poing jambe opposée

Coups de pieds « Tchagi »

- Réaliser le coup de pied direct
- Réaliser le coup de pied circulaire moyen

Poomsae « les formes »

- Pas de poomsae...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Sebon Kyeurougi

- Trois pas combat
- Réaliser le protocole
- M'adapter à la distance de l'attaque.

Hoshinsul

- Pas de Hoshinsul...pour le moment!
- Mais commence à apprendre!

Kyeurougi « combat »

- Me déplacer et enchaîner une technique
- Toucher des que je suis touché,
- Au moins une jambe touche la cible

FFTDA

Illustrations : Edwige KELLER 2023

Va à la quête des badges ambition citoyenne

Ce peut te donner des points de ceinture

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Le diplôme, marque l'étape de l'ensemble des acquisitions du programme. Clique sur le lien pour le télécharger

Tu peux lire le poster horizontalement et apprendre chaque groupe de techniques

Clique pour télécharger la plaquette du poomsae et voir la vidéo du kukkiwon

Dans cette colonne se trouve le programme que tu dois savoir



REMERCIEMENTS

La FFTDA exprime sa profonde gratitude à ces jeunes pratiquant.e.s de taekwondo, Shérazade, Ronnie, Darren, Adam, Naël, Théo, Kavishan, Taylor, Mike, Sofiane, Iline pour leur contribution en qualité de figurants à la création de ce guide de progression.



the End

Rédaction

Claude CARQUER
CTF

Illustrations

Edwige KELLER

Contribution

Ludovic VO
CTN
Mathieu STEHLIN
Entraîneur Poomsae
Frantz CATIN
Enseignant
Marc DESPALIN
Enseignant