

TAEKWONDO

Pass
Education

Fichier
d'activités

6ÈME /
5ÈME





Le Taekwondo : la voie du pied et du poing

Le mot *taekwondo* vient du coréen :



TAE
跆
Frapper avec le pied.

KWON
拳
Frapper avec le poing.

DO
道
La voie ou le chemin.



Plus qu'un simple sport de combat, c'est un **art martial** où la vitesse, la souplesse et la précision comptent autant que la force. Né en Corée au XX^e siècle, il met l'accent sur la discipline, la vitesse et la précision des gestes.

Un cours commence généralement par le commandement *charyeot* (garde à vous), suivi du salut *kyongnye / kyeongye*. Ce salut marque le respect envers le maître (*sabumnim*), les partenaires et le lieu d'entraînement, le *dojang*. La structure d'un cours varie selon les clubs et les écoles, mais on retrouve souvent trois axes de travail :

- les **poomsae**, suites codifiées destinées à améliorer l'équilibre, la précision, la coordination et la concentration ;
- le **kyeorugi**, le combat sportif, très réglementé, pratiqué avec un équipement de protection, souvent électronique, pour garantir la sécurité et le scoring (système de comptage des points) ;
- le **hosinsul**, ensemble de techniques d'autodéfense, enseigné de manière plus ou moins importante selon les styles et les enseignants.



La maîtrise de la respiration, le placement du regard et l'engagement du centre du corps jouent un rôle essentiel dans l'efficacité des mouvements. Le taekwondo est particulièrement connu pour l'importance qu'il accorde aux coups de pied, rapides et variés, qui occupent une place prépondérante dans la pratique comme dans la compétition.

Au-delà de l'aspect physique, le taekwondo s'appuie sur cinq principes éthiques souvent mis en avant dans les dojangs : **courtoisie, intégrité, persévérance, maîtrise de soi et esprit indomptable**. Ils rappellent que ce sport est aussi un chemin personnel, invitant à développer le respect, la constance et la confiance en soi.

Choi Hong Li (1918 - 2002) :

Fondateur du taekwondo moderne :

Choi Hong Hi est l'une des figures clés qui ont contribué à structurer le taekwondo après la Seconde Guerre mondiale. Formé à plusieurs arts martiaux, il souhaite créer une discipline coréenne cohérente, moderne, rigoureuse et accessible, fondée sur la précision technique et la discipline personnelle.



Unificateur du nom "taekwondo"

En 1955, il participe à la commission qui choisit officiellement le nom *taekwondo*, afin d'unifier différentes écoles qui coexistaient alors. Il rédige ensuite plusieurs manuels techniques et organise l'enseignement dans l'armée, ce qui favorise une diffusion rapide de la discipline au-delà du pays.

Le savais-tu?

Dans les années 1960 et 1970, des instructeurs coréens de taekwondo ont été envoyés à l'étranger pour enseigner ce sport et représenter la Corée, devenant ainsi des symboles de la culture coréenne.



1 Que signifie le mot *taekwondo* ?



Le savais-tu?

Au taekwondo, le cri lancé lors d'une technique - appelé kihap - n'est pas seulement symbolique : il permet de mieux contracter les muscles au moment de l'impact et d'augmenter la puissance du mouvement.

2 Coche les affirmations vraies.

- Le salut kyongnye sert uniquement à débuter le cours.
- Le taekwondo accorde une place importante au contrôle de la respiration.
- Le hosinsul est pratiqué de la même façon dans tous les dojangs.
- Le poomsae développe autant la concentration que la technique.



3 Retrouve dans le texte la définition de chacun de ces termes.

- | | | |
|----------|-----------------------|---|
| Kyeorugi | <input type="radio"/> | Enchaînements codifiés visant précision, équilibre et coordination. |
| Hosinsul | <input type="radio"/> | Combat sportif encadré par des règles strictes. |
| Poomsae | <input type="radio"/> | Techniques d'autodéfense enseignées selon les écoles. |

4 Quel était l'objectif de Choi Hong Li lorsqu'il crée le taekwondo moderne ?

5 Pourquoi l'unification du nom "taekwondo" était-elle importante ?

6 Zoom sur le Kukkiwon.



A Que représente le Kukkiwon aujourd'hui ?

B Quels diplômes ou grades peut-on y obtenir ?



C Pourquoi des pratiquants du monde entier souhaitent-ils s'y rendre ? Donne 2 raisons.



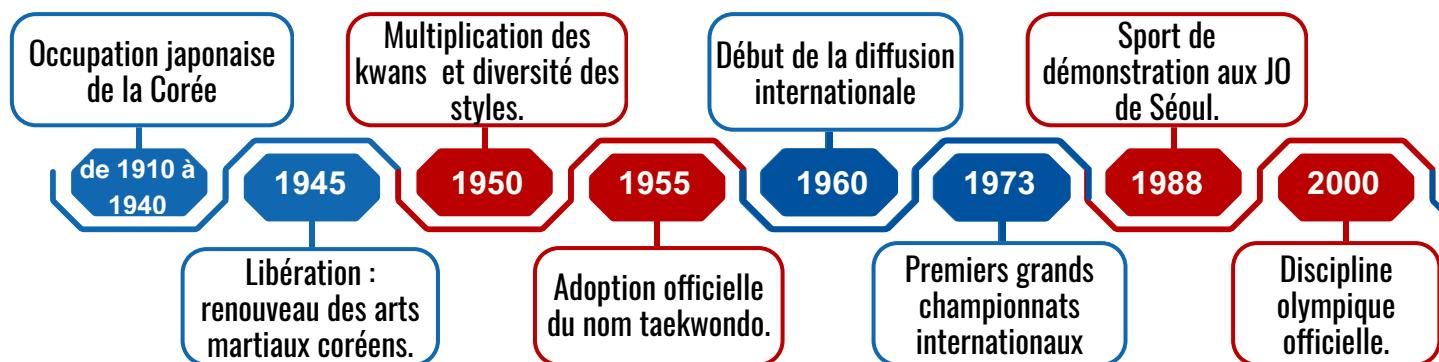


L'histoire du taekwondo:

Le taekwondo naît dans la **seconde moitié du XX^e siècle**, dans une Corée en quête de reconstruction de son identité après 35 ans d'occupation japonaise (1910–1945). À cette époque, plusieurs écoles, appelées kwans, enseignent des arts martiaux variés, mêlant traditions coréennes et influences étrangères.

En **1955**, une commission décide d'unifier ces différentes pratiques sous un nom commun : taekwondo. Cette unification permet de donner à la discipline une identité claire, un cadre technique commun et facilite son enseignement ainsi que la rédaction de manuels officiels.

À partir des années 1960, des instructeurs coréens partent enseigner le taekwondo **à l'étranger**. La discipline se diffuse alors en Asie, en Europe, en Afrique et en Amérique, jusqu'à devenir un sport pratiqué dans le monde entier. Le taekwondo est présenté en démonstration aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988, avant de devenir **discipline olympique officielle** lors des Jeux de Sydney en 2000, symbole de sa reconnaissance internationale.



1 Pourquoi, selon toi, la période après 1945 a-t-elle été favorable à la création d'un art martial national en Corée du Sud ?

2 Si tu pouvais assister à l'un de ces moments historiques, lequel choisirais-tu ? Pourquoi ?

3 Zoom sur Rhee Ki-Ha.



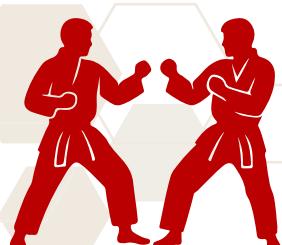
Le savais-tu?

Le premier championnat du monde de taekwondo a eu lieu à Séoul : il réunissait seulement 19 pays.

A Où et quand est-il né ?

B Dans quel pays a-t-il fortement contribué à l'essor du taekwondo ? Comment ?

C Quel grade détient-il ?





Un art martial devenu mondial :

Le taekwondo s'est diffusé dans le monde à partir des années 1960, lorsque des instructeurs coréens ont été envoyés à l'étranger pour enseigner la discipline. L'Europe, l'Asie du Sud-Est et l'Amérique du Nord figurent parmi les premières zones d'accueil de ces maîtres pionniers. Dans les décennies suivantes, l'Afrique de l'Ouest, l'Amérique du Sud et le Moyen-Orient voient à leur tour émerger de grands centres d'entraînement.



Aujourd'hui, le taekwondo est pratiqué dans **plus de 200 pays**. Sa présence aux Jeux Olympiques et la création de fédérations nationales ont favorisé un développement massif. Certaines nations se distinguent particulièrement dans les compétitions internationales :

- **Corée du Sud**, berceau technique et culturel de la discipline ;
- **Iran, Turquie, Mexique, Côte d'Ivoire, Chine**, très performants en combat ;
- **États-Unis, France, Canada**, où le taekwondo est structuré depuis plusieurs décennies.

Cette diffusion mondiale montre comment un art martial d'origine coréenne est devenu un véritable phénomène international, combinant tradition, sport de haut niveau et échanges culturels.

1 Complète la carte selon les consignes.

- A** Colorie en rouge la Corée du Sud, berceau du taekwondo.
- B** Colorie en orange les 3 pays où le taekwondo s'est diffusé très tôt.
USA - France - Canada.
- C** Colorie en vert des pays champions reconnus ces dernières années.
Iran - Turquie - Mexique - Côte d'Ivoire.



2 Regarde les pays que tu as colorés. Qu'est-ce que cela montre sur la place du taekwondo dans le monde ?



Le savais-tu?

Lors des Jeux Olympiques de Rio en 2016, des athlètes originaires de quatre continents différents ont remporté une médaille en taekwondo.

3 Zoom sur Cheick Cissé et la finale de Rio 2016.

A Que s'est-il passé dans les dernières secondes du combat ?

B Pourquoi ce moment est-il devenu célèbre ?

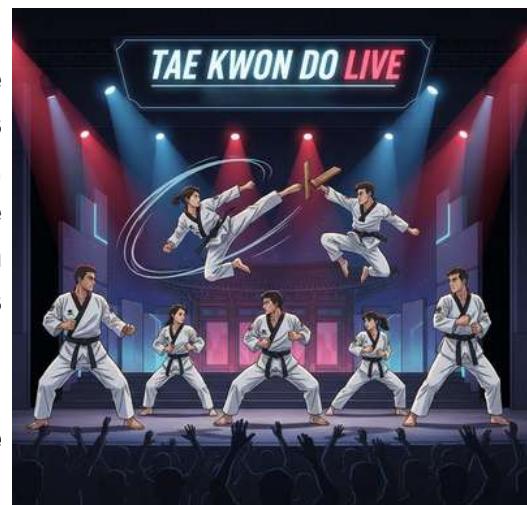




Quand le combat devient chorégraphie :

Le taekwondo ne se limite pas au dojang : il inspire aussi le monde du spectacle vivant. Depuis les années 2000, des troupes coréennes ont créé des shows qui mélangeent humour, acrobaties, coups de pied spectaculaires et mise en scène théâtrale. Parmi les plus célèbres, on trouve "Jump", un spectacle comique basé sur des cascades et des techniques martiales.

Ces spectacles ne cherchent pas à représenter un combat réel : ils transforment les mouvements du taekwondo en un **langage artistique, rythmé, visuel et souvent spectaculaire**.



Les athlètes exécutent des sauts multiples, cassent des planches en pleine rotation et synchronisent leurs gestes comme dans une chorégraphie.

L'esthétique du taekwondo, coups de pied hauts, lignes nettes, vitesse des rotations, en fait un matériau idéal pour les arts de scène. Ces spectacles sont aujourd'hui joués dans de nombreux pays et participent à la diffusion de la culture coréenne à l'international.

- 1** D'après le texte, pourquoi les gestes du taekwondo se prêtent-ils bien aux spectacles vivants ? Donne deux raisons.



Le savais-tu ?

Le spectacle "Jump" a été joué dans plus de 80 villes du monde, et a même remporté un prix au New York Comedy Festival grâce à ses scènes mêlant humour et taekwondo.

- 2** Vrai ou faux ?

	Vrai	Faux
Un spectacle de taekwondo utilise des scènes entièrement chorégraphiées.		
Les artistes des troupes de démonstration cherchent à imiter un combat sportif réel.		
Les techniques présentées sur scène proviennent toutes du combat.		
Les spectacles de taekwondo ont été présentés dans plusieurs pays du monde.		



- 3** Zoom sur le taekwondo et la K-pop. Choisis une star de K-pop connue pour avoir pratiqué le taekwondo.

- A** Qui as-tu choisi ? Indique son nom de scène et le groupe auquel il/elle appartient.

- B** Selon toi, pourquoi le fait que des idols de K-pop soient ceintures noires ou aient pratiqué le taekwondo contribue-t-il à la diffusion mondiale de cet art martial ?





Le futoshiki.

Comme pour le sudoku, tu dois placer les chiffres de 1 à 5, sur chaque ligne et chaque colonne, sans répétition. Et tu dois respecter les signes “<” ou “>”.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
	▼			
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> < <input type="text"/>	
			▼	^
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> < <input type="text"/>	<input type="text"/>	
				▼
<input type="text"/> > <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Quiz

Es-tu vraiment incollable sur le taekwondo ? Réponds aux questions et deviens un maître de cet art martial moderne.

1 *Le mot taekwondo signifie :*

- La voie du combat.
- La voie du pied et du poing.
- La voie de l'esprit.

2 *Quelle date correspond à l'adoption officielle du nom taekwondo ?*

- 1945.
- 1975.
- 1955.

3 *Le taekwondo devient discipline olympique officielle ?*

- à Sydney en 2000.
- à Séoul en 1988.
- à Tokyo en 1964.

4 *Parmi les propositions suivantes, laquelle correspond à un spectacle mêlant taekwondo, théâtre et acrobaties ?*

- Battle of Seoul.
- Street Fight Korea.
- Jump.

L'aéroport de Séoul.

300 touristes français atterrissent à l'aéroport de Séoul Gimpo. 6% portent des valises. Sur les 94% restant, la moitié porte une valise et un sac à dos. Les autres n'ont ni valise, ni sac à dos.

Combien de valises et de sac à dos étaient en soute ?

5 *Quel lien existe entre certaines stars de K-pop et le taekwondo ?*

- Elles ont parfois pratiqué le taekwondo avant leur carrière artistique.
- Elles inventent de nouvelles techniques.
- Elles arbitrent des compétitions.

6 *Quel pays africain est devenu champion olympique de taekwondo en 2016 ?*

- Côte d'Ivoire.
- Sénégal.
- Kenya.



Le savais-tu?

Dans le film d'animation K-Pop Demon Hunters, les scènes d'action s'inspirent largement de la culture martiale coréenne : on y retrouve des mouvements amples, des coups de pied élevés et des rotations spectaculaires qui rappellent l'esthétique du taekwondo, souvent utilisée comme référence visuelle dans le cinéma et l'animation coréens.



TAEKWONDO

Pass
Education

Fichier
d'activités

CORRECTION

6ÈME /
5ÈME



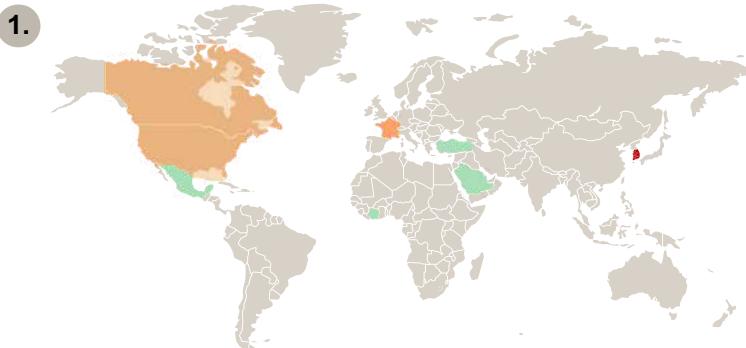
PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS.

1. « Tae » désigne l'action de frapper du pied, « kwon » celle de frapper avec le poing, et « do » signifie « la voie ».
2. Les phrases vraies sont : Le taekwondo accorde une place importante au contrôle de la respiration. Le poomsae développe autant la concentration que la technique.
3. Kyeorugi : Combat sportif encadré par des règles strictes et un équipement de protection.
Hosinsul: Techniques d'autodéfense enseignées selon les écoles.
Poomsae: Enchaînements codifiés visant précision, équilibre et coordination.
4. Il a voulu créer une discipline cohérente, précise et rigoureuse.
5. L'adoption du nom « taekwondo » a permis de rassembler ces courants sous une même identité, de clarifier les objectifs techniques et de donner une cohérence nationale à l'art martial. Cette unification a facilité l'organisation de l'enseignement et la diffusion internationale du taekwondo.
6. a) Rôle du Kukkiwon : Centre administratif et technique, établit standards et forme instructeurs.
b) Grades : Délivre des dans reconnus dans plus de 200 pays.
c) Raisons de s'y rendre :
 - Culturelle : Connexion à l'histoire et aux valeurs du taekwondo en Corée du Sud.
 - Symbolique : Reconnaissance prestigieuse et accomplissement personnel pour les pratiquants.

PAGE 3 : HISTOIRE.

1. Après 1945, la Corée cherche à reconstruire une identité culturelle après 35 ans d'occupation japonaise. Les arts martiaux coréens avaient été marginalisés ou remplacés par des pratiques japonaises. Créer un art martial national permettait de réhabiliter des traditions locales, d'unifier des styles dispersés et de proposer une discipline éducative pour la société et l'armée.
2. Réponse personnelle.
3. a) Rhee Ki Ha est né le 20 mars 1938 à Séoul (Corée).
b) Il a fortement contribué à l'implantation du taekwondo au Royaume-Uni en créant la United Kingdom Taekwon-Do Association (UKTA) et la Republic of Ireland Taekwon-Do Association.
c) Il détient le grade de 9^e dan (ITF).

PAGE 4 : GÉOGRAPHIE



2. Le taekwondo est pratiqué sur plusieurs continents : Asie, Europe, Amérique, Afrique. Ce n'est pas un sport limité à une région, mais une discipline mondiale adoptée par des pays très différents.

3. a) Dans les dernières secondes du combat à Rio, Cheick Cissé était mené au score. À une seconde de la fin, il réalise un coup de pied décisif qui lui permet de passer devant. b) Cette victoire spectaculaire est devenue célèbre car elle a été remportée dans les tout derniers instants.

PAGE 5 : CULTURE

1. Parce qu'ils sont très visuels (sauts, rotations, lignes nettes) et faciles à intégrer dans une chorégraphie. Ils permettent aussi de créer des scènes impressionnantes sans armes ni décors complexes.
2. Dans l'ordre : vrai - faux - faux - vrai.
3. a) Tu pouvais citer : Jungkook, Jin ou Jimin(BTS), Félix (Stray kids) chez les stars masculines et Bomi (Apink) ou Chiquita (BABYMONSTER) chez les idoles féminines.
b) Quand une star mondiale est ceinture noire, les fans du monde entier s'intéressent à l'art martial dont elle est issue. Cela attire de nouveaux pratiquants, renforce l'image moderne du taekwondo et montre qu'il peut être lié à la danse, à la scène et à la culture populaire.

PAGE 6 : JEUX

- 1.

4	5	3	1	2
1	2	5	3	4
3	4	1	2	5
2	1	4	5	3
5	3	2	4	1

- 2.

Les 6 % qui portent une valise sont
 $6 \times 300 / 100 = 18$.
 Les 94% restant sont 282 ($94 \times 300 / 100$). La moitié (141) a une valise et un sac à dos.
 Il y a donc en soute $141 + 18 = 159$ valises et 141 sacs à dos.

3. 1) La voie du pied et du poing.

2) 1955.

3) à Séoul en 1988.

4) Jump .

5) Elles ont parfois pratiqué le taekwondo avant leur carrière artistique .

6) Côte d'Ivoire.