

# TAEKWONDO

Pass  
Education

Fichier  
d'activités





Yuna, on dit que le taekwondo est un sport de combat... mais on ne passe pas son temps à se battre, si ?



Non, Milo ! C'est d'abord un art martial coréen basé sur le respect et la maîtrise de soi. Tu vas voir !

### Un art martial né en Corée du Sud :

Le **taekwondo** est un art martial apparu en **Corée du Sud dans les années 1950**, lorsque plusieurs maîtres ont décidé d'unifier différentes techniques traditionnelles coréennes.

Le mot taekwondo signifie littéralement :

**TAE**



Frapper avec le pied.

**KWON**



Frapper avec le poing.

**DO**



La voie ou le chemin.

Le taekwondo utilise principalement les techniques de jambes, certaines pouvant être très rapides et impressionnantes : coups de pied circulaires, directs ou sautés.

Il ne s'agit pas seulement d'apprendre à donner des coups, mais de suivre une discipline complète qui combine technique, concentration, agilité et respect.

Depuis l'an **2000**, le taekwondo est devenu sport olympique officiel, ce qui a contribué à sa diffusion dans plus de **200 pays**.

### Un entraînement précis et codifié :

L'endroit où l'on s'entraîne s'appelle le **dojang**.

Les pratiquants portent un uniforme blanc, le **dobok**, accompagné d'une ceinture qui indique leur niveau : blanche pour débuter, puis jaune, verte, bleue, rouge et enfin noire.



Chaque entraînement inclut plusieurs formes de travail :

- 🧠 Les **poomsae**, des enchaînements techniques codifiés où chaque geste a une trajectoire précise.
- 🧠 Le **kyorugi**, le combat sportif avec protections (casque, plastron, protège-bras...).
- 🧠 Le **kihap**, un cri puissant destiné à libérer l'énergie et à renforcer la concentration.

Avant et après chaque séance, les élèves effectuent un salut, symbole de respect envers le professeur, le lieu d'entraînement et leurs partenaires.

### S'équiper pour combattre en sécurité :

En compétition, les protections sont obligatoires afin d'éviter les blessures.

Chaque élément a un rôle précis :

- 🧠 **Casque** : protège la tête.
- 🧠 **Plastron électronique** (hogu) : protège le torse et enregistre les points.
- 🧠 **Protège-dents** : sécurise la mâchoire.
- 🧠 **Protège-tibias / protège-pieds** : réduisent l'impact des coups.
- 🧠 **Mitaines** : protègent les mains.
- 🧠 **Coquille** : protection pelvienne indispensable.
- 🧠 **Protège-avant-bras** : atténuent les chocs lors des parades.



Ces équipements permettent de pratiquer en sécurité, comme l'exigent les règlements officiels du taekwondo.



1 Réponds aux questions suivantes par une phrase. Aide-toi du texte.

◆ Pourquoi dit-on que le taekwondo n'est pas seulement un sport de combat ?



◆ À quoi sert le kihap ?



2 Réponds aux questions suivantes par une phrase. Aide-toi du texte.

Dojang ●

● Série de gestes codifiés.

Poomsae ●

● Tenue blanche portée à l'entraînement.

Dobok ●

● Lieu d'entraînement.



Le savais-tu?

En 2000, la Corée du Sud a remporté 4 médailles d'or en taekwondo lors des premiers Jeux olympiques.

3 Coche la bonne réponse.



*Pourquoi les poomsae sont-ils importants dans le taekwondo ?*

- Parce qu'ils permettent de gagner plus de points en compétition.
- Parce qu'ils enseignent la précision et le sens de la trajectoire.
- Parce qu'ils remplacent les combats pour les débutants.

*Pourquoi le salut est-il obligatoire dans le dojang ?*

- Parce qu'il montre le respect du lieu et des partenaires.
- Parce qu'il sert à impressionner l'adversaire.
- Parce qu'il donne le signal de début du combat.



4 Possible ou impossible ? Colorie en fonction du code couleur.



Possible

Impossible

Un élève veut faire un poomsae mais il invente ses propres gestes.



Un combattant utilise un kihap pour se concentrer avant un coup.

Une compétition officielle se déroule avec plastron électronique.

Un débutant porte une ceinture rouge lors de son premier cours.

5 Zoom sur les Jeux Olympiques.



◆ Combien de catégories de poids existe-t-il chez les femmes aux Jeux olympiques ?



◆ Et chez les hommes ?



◆ Pourquoi existe-t-il plusieurs catégories de poids ?



Le taekwondo existe depuis super longtemps, non ?



Pas tant que ça ! Mais ses racines, elles, viennent de très loin...

Le **taekwondo** est officiellement né en **Corée du Sud** dans les années 1950, lorsque plusieurs maîtres ont souhaité regrouper différentes pratiques martiales coréennes. Leur objectif : créer un art martial moderne, fondé sur la **discipline, la maîtrise du corps et le respect**.

Mais ses racines remontent bien plus loin : depuis des siècles, les Coréens pratiquaient des techniques de combat appelées **taekkyeon** ou **subak**, qui utilisaient déjà des mouvements de jambes et des esquives rapides.

En 1955, le général **Choi Hong Hi** joue un rôle central dans la formalisation du taekwondo moderne et contribue à son enseignement dans l'armée sud-coréenne.



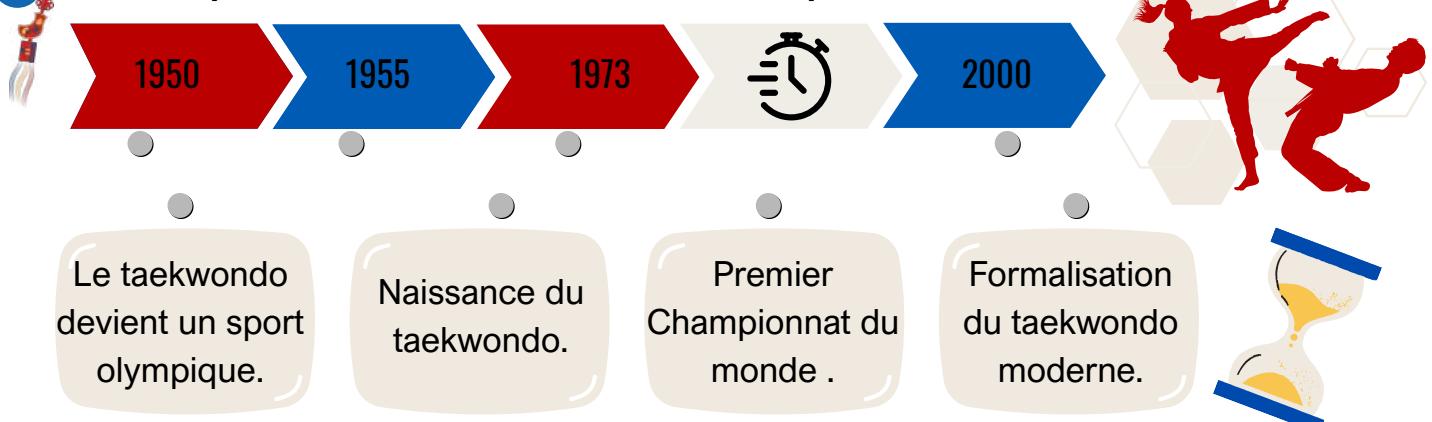
### Le savais-tu ?

Le tout premier examen mondial de ceinture noire a eu lieu en 1973.

Dans les décennies suivantes, la discipline se développe dans les écoles et à l'international.

En 1973, la première **Fédération mondiale de taekwondo (WT)** est créée, et les tout premiers **Championnats du monde** ont lieu à Séoul. Finalement, le taekwondo devient **sport olympique officiel** en 2000 aux Jeux de Sydney, ce qui marque une nouvelle étape dans sa reconnaissance mondiale.

### 1 Pour chaque date, associe l'événement correspondant.



### 2 Qui suis-je ?



♦ Nous sommes les ancêtres du taekwondo.

Qui sommes-nous ?



♦ J'ai joué un rôle essentiel pour structurer et diffuser le taekwondo.

Qui suis-je ?



### 3 Zoom sur Le Kukkiwon.

♦ Dans quelle ville se trouve le Kukkiwon ?

- 
- ♦ Pourquoi ce lieu est-il important pour les pratiquants du monde entier ?





Je croyais que seuls les coréens étaient très forts ...



Regarde mieux, le taekwondo c'est un vrai voyage autour du monde !

La Côte d'Ivoire est devenue une nation forte grâce à Cheick Cissé, champion olympique 2016 et médaille de bronze en 2024.

La Turquie brille grâce à Servet Tazegül, champion olympique 2012.



La France compte deux figures majeures: Pascal Gentil, double médaillé olympique, et Althéa Laurin championne olympique 2024.



La Mexicaine Maria del Rosario Espinoza fait partie des rares athlètes à avoir gagné trois médailles olympiques.



### 1 Pour chaque champion, indique son pays d'origine.



Hwang Kyung-Seon



Pascal Gentil



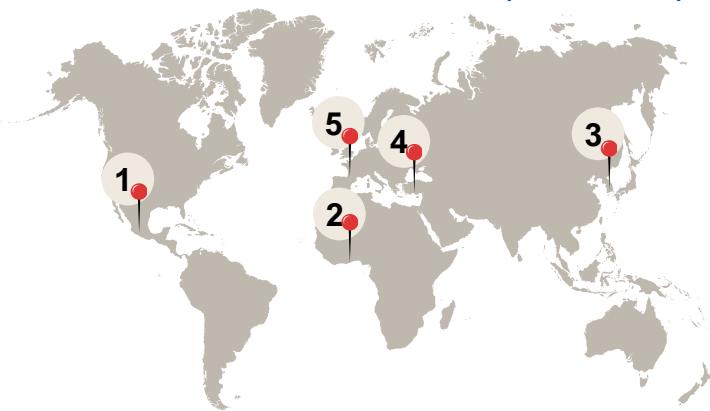
Cheick Cissé



### 2 Replace sur la carte les pays suivants :



Corée du Sud - France - Turquie - Mexique et Côte d'Ivoire.



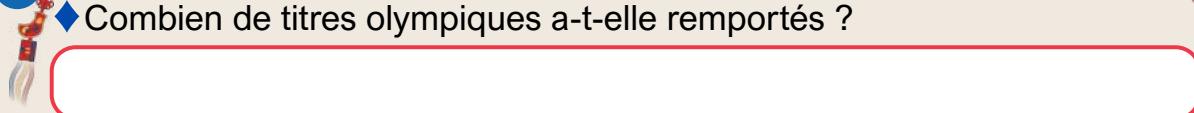
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Le savais-tu?

Lors des Jeux de 2016, le taekwondo a été l'un des rares sports où 4 continents ont remporté une médaille d'or.

### 3 Zoom sur Jade Jones :

Combien de titres olympiques a-t-elle remportés ?



En quelle année a-t-elle remporté son premier titre ?



Pourquoi son parcours est-il considéré comme exceptionnel ?





Tu crois qu'un jour, on deviendra champions ?



Pourquoi pas ? Regarde les Françaises : elles aussi ont commencé sur un tatami comme nous.

La France a vu émerger plusieurs taekwondoïstes féminines qui ont marqué l'histoire internationale de ce sport.



Myriam Baverel est la première Française à atteindre une finale olympique. En 2004, aux Jeux d'Athènes, elle remporte la médaille d'argent, mettant le taekwondo français en lumière. Son style se base sur la précision et la stratégie dans le combat.



Gwladys Épangue devient l'une des meilleures combattantes européennes, double championne du monde (2007, 2009) et médaillée de bronze aux JO de Pékin 2008, se distinguant par sa puissance, son explosivité et son sens du timing.



Magda Wiet-Hénin incarne la nouvelle génération, avec une médaille européenne et plusieurs finales en Grands Prix. Elle a terminé 5<sup>e</sup> aux JO de Tokyo 2021 et est reconnue pour sa finesse tactique, suivant les traces des grands noms français.

### 1 Qui suis-je ?

Je représente la nouvelle génération et j'ai terminé 5<sup>e</sup> aux JO de Tokyo. Qui suis-je ?

J'ai remporté deux titres mondiaux et une médaille olympique. Qui suis-je ?

J'ai été la première Française finaliste olympique.

Qui suis-je ?



### 2 Relies chaque championne à son style.

Myriam Baverel  
Gwladys Épangue  
Magda Wiet-Hénin

- La finesse tactique.
- La puissance et le sens du timing.
- La précision et la stratégie.

### Le savais-tu ?

Le taekwondo a été l'un des premiers sports olympiques à garantir l'égalité hommes-femmes avec 4 catégories pour chaque sexe dès son introduction aux Jeux en 2000.

### 3 Zoom sur Djelika Diallo :

Dans quelle catégorie de poids Djelika Diallo combat-elle principalement ?

Quelle médaille a-t-elle décrochée aux Jeux Paralympiques de 2024 ?





- 1 Retrouve la valeur de chaque ceinture.

$$\text{brown belt} + \text{brown belt} + \text{brown belt} = 9$$

$$\text{yellow belt} \times \text{brown belt} = \text{green belt}$$

$$\text{green belt} + \text{green belt} = 30$$



- 3 Retrouve l'ombre de Milo.



1.



2.



4.



- 2 Retrouve les 7 différences entre les deux images.



- 4 Quizz. Es-tu devenu incollable sur le taekwondo ?

1. *Dans quel pays le taekwondo est-il né ?*

- Japon.
- Corée du Sud.
- Chine.

2. *Quel est l'objectif principal en combat ?*

- Toucher l'adversaire pour marquer des points.
- Bloquer tous les coups sans jamais attaquer.
- Immobiliser l'adversaire.

3. *Quel équipement permet de compter les points automatiquement ?*

- Le dobok (tenue blanche).
- Le plastron électronique.
- Le bandeau de tête décoratif.

4. *Que signifie le respect dans la pratique du taekwondo ?*

- Saluer seulement son entraîneur.
- Connaître ses techniques mais décider soi-même quand suivre les règles.
- Reconnaître son adversaire, accepter la décision des arbitres et rester maître de soi.

# TAEKWONDO

Pass  
Education

Fichier  
d'activités



**CM1/  
CM2**

**CORRECTION**

# CORRECTIONS

## PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS.

1. Parce que c'est aussi une discipline qui travaille le respect, la concentration et la maîtrise de soi.  
Le kihap est un cri pour libérer l'énergie et renforcer la concentration, il aide à être plus précis et déterminé.
2. Dojang : lieu d'entraînement.  
Poomsae : série de gestes codifiés.  
Dobok : tenue blanche.
3. Dans l'ordre : Parce qu'ils enseignent la précision et le sens de la trajectoire.  
Parce qu'il montre le respect du lieu et des partenaires.
4. Possible :  
Un combattant utilise un kihap pour se concentrer avant un coup.  
Une compétition officielle se déroule avec plastron électronique.  
Impossible :  
Un élève veut faire un poomsae mais il invente ses propres gestes.  
Un débutant porte une ceinture rouge lors de son premier cours.
5. 4 catégories féminines (ex. : -49 kg, -57 kg, -67 kg, +67 kg).  
4 catégories masculines (-58 kg, -68 kg, -80 kg, +80 kg).  
Pour assurer des combats équilibrés et sécurisés entre adversaires de gabarits proches.

## PAGE 3: HISTOIRE.

1. 1950 : naissance du taekwondo.  
1955 : formalisation du taekwondo moderne.  
1973 : premier championnat du monde.  
2000: le taekwondo devient un sport olympique.
2. Dans l'ordre : le taekkyeon et le subak - Choi Hong Hi.
3. Dans l'ordre : Séoul, en Corée du Sud. - Parce que c'est le siège mondial du taekwondo.

## PAGE 4 : GÉOGRAPHIE.

1. Dans l'ordre : Corée du Sud - France - Côte d'Ivoire.
2. Dans l'ordre 1: Mexique 2: Côte d'Ivoire 3 : Corée du Sud 4 : Turquie 5: France.
3. Elle a remporté deux titres olympiques. Son premier titre est une médaille d'or au JO de Londres en 2012. Son parcours est considéré comme exceptionnel parce qu'elle est la première Britannique à remporter une médaille d'or olympique en taekwondo, et elle a réussi à conserver son titre en remportant une seconde médaille d'or aux Jeux de Rio en 2016.

## PAGE 5 : CULTURE.

1. Dans l'ordre : Magda Wiet-Hénin - Myriam Baverel - Gwladys Épangue.
2. Myriam Baverel : La précision et la stratégie.  
Gwladys Épangue : La puissance et le sens du timing.  
Magda Wiet-Hénin : La finesse tactique.
3. Djelika Diallo combat principalement dans la catégorie des - 65 kg.  
Aux Jeux Paralympiques de 2024, elle a décroché la médaille d'argent. Elle était même entraînée par une ancienne vice-championne olympique : Haby Niaré.

## PAGE 6 : JEUX.

1.  $3+3+3= 9$  ceinture blanche = 9  
 $5 \times 3 = 15$  ceinture jaune = 5  
 $15+15=30$  ceinture verte = 15
3. L'ombre numéro 3.
4. Dans l'ordre
  1. Corée du Sud.
  2. Toucher l'adversaire pour marquer des points.
  3. Le plastron électronique.
  4. Reconnaître son adversaire, accepter la décision des arbitres et rester maître de soi

