



Janvier 2004 - N°11

# Paris Taekwondo Académie ...Le journal

## LE KEUMKANG DOJANG PARIS TAEKWONDO ACADEMIE

Par la volonté des anciens élèves et de notre professeur, Maître GUY FRIESS, notre Dojang est né voilà maintenant plus d'une décennie.

Il a trouvé sa raison d'être dans la mise en place d'une aide efficace pour accompagner tous ceux qui souhaitent approfondir la pratique du Taekwondo.

Cette association s'est fixée pour but de promouvoir le Taekwondo sous sa forme originale.

Nos lieux d'entraînement sont fréquentés par des individus de tous horizons, âgés de 4 à plus de 70 ans.

Nous avons le plaisir de partager cet art martial en apprenant les uns des autres et en puisant dans le savoir de nos Maîtres, Guy FRIESS et Kyeung suk BYEON, qui d'année en année affinent leur approche du Taekwondo originel avec rigueur et constance en se rendant en Corée le plus souvent possible.

Nous souhaitons que cette discipline demeure accessible à tous et qu'aucun ne perde de vue l'objectif d'améliorer la maîtrise de soi, la concentration, la patience, le respect d'autrui, le courage, et puisse entretenir son corps (coordination neuro-musculaire, contrôle respiratoire, amélioration du système cardiovasculaire).

## ◆ Le Paris Taekwondo Académie à la Nuit des arts martiaux du 11ème

Le samedi 11 octobre 2003 avait lieu la 4ème Nuit des arts martiaux du 11ème arrondissement. A cette occasion, Maître Guy Friess, Maître Byeon Kyeong-Suk ainsi qu'une vingtaine de pratiquants du Paris Taekwondo Académie Keumkang Dojang se sont rendus au gymnase Japy pour faire découvrir à un public nombreux les différentes facettes de cet art martial coréen. Avant d'effectuer sa démonstration, notre équipe a pu observer les différentes disciplines présentées lors de cette soirée : aikido, kyudo (tir à l'arc), kung fu, canne d'arme française, boxe anglaise, boxe chinoise ou bien encore kendo. «Le kendo était très impressionnant, commente Sacha. Ils n'étaient pas très nombreux mais très disciplinés et ils poussaient des kiaps presque tout le temps. Avec leurs armures, on aurait dit des samouraïs.» C'est en fin de soirée, aux alentours de 21h30, que le Paris

des coups de pieds sautés (yop tchagi, ap tchagi,...). Gérard entre ensuite en action et fend plusieurs planches avec le tranchant de la main (sonnal). La casse (kyopa)



se termine avec une série de coups de pieds retournés. «Les techniques se sont enchaînées très vite» se souvient un pratiquant. Certains membres du club effectuent ensuite le Koryo poomse, puis des pas combats. Afin de mieux faire comprendre au public



Le groupe de démonstration



Taekwondo Académie entre sur l'ère de démonstration. Après avoir effectué une série de techniques

de base, les membres du club enchaînent par des casses aériennes qui permettent de démontrer la puissance et la précision

le caractère très réaliste des techniques d'hoshin sul, Maître Guy Friess et un partenaire s'assoient de part et d'autre d'une table pour démontrer l'efficacité de la self-défense en situation. «C'était très concret, explique Sébastien, comme si on assistait à une partie de carte qui dégénère. Face à différents types de saisies et d'attaques -au couteau, avec une bouteille-, Maître Guy Friess a maîtrisé son adversaire en utilisant des blocages, des clés, des techniques de coups de pied et en se

(suite page 2)

## ◆ Le Paris Taekwondo Academie à la Nuit des arts martiaux du 11ème *(suite de la page 1)*

servant des objets présents autour de lui.» Des objets parfois surprenants, comme le parapluie, qui ne sert pas qu'à se protéger des gouttes. En l'ouvrant rapidement devant le visage, maître Guy Friess a démontré qu'on pouvait obstruer



totalement le champ de vision de l'attaquant, lequel se retrouve alors dans l'impossibilité d'enchaîner efficacement par une autre technique. Après cette démonstration, Maître Guy Friess et Maître Byeon Kyeong-Suk ont effectué un poom-sé supérieur. Pour conclure Maître Byong Kyeon-



Suk et Sacha ont fait découvrir au public différentes facettes du taekwondo mouhébonng en réalisant plusieurs poomsé

de nunchaku coréen. La démonstration du Paris Taekwondo Academie, qui a duré au total une vingtaine de minutes, a été copieusement applaudie. «L'ambiance était vraiment sympa et le public semblait très content, se souvient Sébastien. Le plus dur, c'est de rester bien concentré en attendant de passer. Il faut garder cette concentration maximum pendant la démonstration pour effectuer correctement les techniques dans ce contexte particulier. C'est une expérience très enrichissante.»



## ◆ Le taekwondo et la légitime défense

Art martial de défense, le taekwondo nous apprend à réagir dans des situations qui peuvent être dangereuses pour nous ou notre entourage. Cependant, on ne peut pas utiliser librement les techniques qui nous sont enseignées, comme dans le dojang (en combat libre) ou lors d'une compétition.

Bien sûr, si l'on se fait agresser dans la rue, il est légitime de se défendre. Le droit français prévoit d'ailleurs des cas de légitime défense. L'article 122-5 du Code pénal admet qu'on puisse se défendre devant « une atteinte injustifiée » envers soi-même ou autrui, sans qu'on risque ensuite d'être poursuivi pour violences devant un tribunal.

Mais, le même article pose une condition très importante : la riposte doit être proportionnée à l'agression. Si une personne vous menace pour vous prendre votre portefeuille ou un objet quelconque, vous ne pourrez pas lui faire votre combinaison favorite : yop chago, mondolyo yop chago, tuyo dolyeu chagi, et plus encore... Ou alors, il ne faut pas le toucher. Car, si vous le blessez ou pire encore, il vous faudra un très bon avocat pour prouver que votre riposte était proportionnée à la menace... Un simple apt chagi pour vous laisser le temps de partir suffira amplement.

En revanche, si l'agression est réelle, qu'il y a plusieurs « agresseurs » ou qu'il y a usage d'une arme, vous ne pourrez pas être poursuivi si vous blessez le ou les agresseurs, même gravement, surtout si l'agresseur est armé : votre riposte est proportionnée au risque que vous courez.

Un autre aspect est à noter : lorsqu'une personne n'est pas en état de légitime défense, c'est à dire quand c'est elle qui agresse, la Cour de cassation (plus haute juridiction française) a jugé que le fait pour un pratiquant d'arts martiaux (il s'agissait d'un pratiquant de karaté) d'appliquer une technique de combat mortelle en connaissance de cause, révélait une intention de tuer, et non la simple volonté de neutraliser la victime.

La personne avait été poursuivie pour homicide volontaire, et non pour violences ayant entraîné la mort sans intention de la donner. Les conséquences pénales sont alors beaucoup plus graves.

Enfin, si vous blessez une personne et que celle-ci vous demande réparation de son préjudice, les juges pourront prendre en compte le fait que vous êtes pratiquant d'arts martiaux pour augmenter le montant des dommages et intérêts que vous devrez payer !

Finalement, en cas de problème, mieux vaut, autant que possible, mettre en pratique un des autres enseignements fondamentaux du taekwondo : la maîtrise de soi. Cela pourra vous éviter de bien mauvaises surprises.



## ◆ ARBITRAGE

**L'aire de combat** : Les dimensions de l'aire de combat sont de 10 m sur 10m avec une extension d'un mètre de chaque côté, ce qui fait 12m sur 12m . Les deux espaces doivent être de deux couleurs différentes. Dans le cas où l'ensemble est d'une seule couleur, il faut une séparation matérialisée par une bande de 5 cm d'une autre couleur. Cette ligne de séparation est la ligne d'attention. 3 juges de coin, un arbitre central, et une table composée de 3 autres arbitres encadrent l'aire de combat.

**La durée du combat** : La durée normale d'un combat est en senior masculin de 3 rounds de 3 minutes avec une minute de repos entre chaque round. La durée d'un combat en senior féminine et en junior est de 3 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre chaque round. Le combat néanmoins peut avoir une durée différente. Les organisateurs de la compétition peuvent décider de la réduire ou ils peuvent également définir une durée de combat différente entre les éliminatoires et la phase finale.

**Système des points** : Les techniques principalement utilisées en combat sont les techniques de pied, on se sert également des poings .Les attaques autorisées se situent sur le tronc et au visage, dans l'ensemble au dessus du niveau de la ceinture.

Les points sont marqués uniquement lorsqu'une technique autorisée est effectuée avec précision sur ces zones. Un coup au plastron rapporte **un point**.

Un coup au visage rapporte **deux points** et peut rapporter un point supplémentaire si l'arbitre compte le compétiteur qui est sonné.

Un coup de poing au plastron rapporte **un point** quand il est net et puissant. Si l'adversaire chute ou recule nettement, **un point supplémentaire** est attribué.

**Un point marqué peut être annulé** : lorsque le compétiteur réalise un acte illégal après avoir fait l'attaque, lorsque le compétiteur tombe volontairement juste après avoir réalisé l'attaque, enfin lorsque le compétiteur fait un acte interdit.

**Les attaques au poing au visage sont interdites.**

**Gestes interdits** : Les compétiteurs qui commettent des gestes interdits se voient infligés des pénalités de types avertissement ou sanction. Ces derniers se matérialisent par des points négatifs comptant pour le décompte final.

**Les avertissements** se traduisent par une déduction d'1/2 point au compétiteur fautif. Ils ne se comptent que par 2 .

**Les sanctions** retirent 1 point au fautif. Au bout de 3 points de pénalités, le compétiteur est directement déclaré perdant et éliminé.

### Les avertissements

#### Actes faisant obstruction au déroulement du combat :

- Sortir de l'aire de combat.
- Tomber intentionnellement pour éviter la technique de l'adversaire.
- Simuler une blessure
- Interrompre le déroulement du combat, de la part du compétiteur ou du coach (observations, gestes, etc.).

#### les actes indésirables :

- Attraper, saisir le combattant adverse
- Retenir, le pousser, avec le bras ou la main dans le but de l'empêcher de bouger.
- Toucher, pousser avec le torse.
- Fuir le combat, tourner en montrant le dos pour éviter le combat.
- Donner un coup de tête ou un coup de genou volontairement
- Attaque intentionnelle au niveau de l'aîne.
- Frapper, écraser volontairement et fortement n'importe quelle partie du pied ou de la jambe.
- Frapper l'adversaire au visage avec la main ou le poing.
- Pour le coach, abandonner l'emplacement qui lui est assigné

### Les sanctions

#### Actes faisant obstruction au déroulement du combat :

- Jeter intentionnellement l'adversaire au sol.
- Attaquer l'adversaire tombé au sol.
- Attaque volontaire au dos de l'adversaire, nuque, ou encore la tête avec les poings.

#### les actes indésirables :

- Faire des observations grossières.
- Avoir une attitude déplacée ou violente de la part du compétiteur ou du coach.

Lorsqu'un compétiteur s'oppose ouvertement à l'arbitre ou refuse d'obéir à ses ordres , ce dernier peut alors le déclarer perdant par pénalité au bout d'une minute.

### Le rôle de l'arbitre :

L'arbitre est un juge de la compétition, il dirige les combats en accord avec le règlement.

Il a pour obligation de rendre le combat propre et de donner la possibilité aux compétiteurs de développer des techniques au plus haut niveau de leurs possibilités.

Il doit permettre aux compétiteurs de donner au public le

spectacle qu'il attend tout en faisant respecter les règles.

Ses connaissances des techniques, ses qualités personnelles sont très importantes pour un arbitrage de qualité. Ses prises de décision doivent être immédiates afin de garder le contrôle du combat. Son intégrité doit être irréprochable, il faut simplement sanctionner ce que l'on voit.

# ◆ Eveil et Préparation du corps

Avant chaque cours de Taekwondo, il est très important de préparer son corps à l'effort. Voici une liste non exhaustive de mouvements intéressants à pratiquer, pourquoi pas au quotidien !

1. Sautillement relâché 30s
2. Montée souples des genoux 30s
3. Mouvements talons-fesses souples 30s
4. Alternier le croisement des jambes 15s
5. Changement de garde souple avec coups de poing 15s
6. Incliner lentement la tête arrière-avant 10 fois
7. Tourner lentement la tête gauche-droite 10 fois
8. Rotation lente de la tête 10 fois dans chaque sens
9. Rotation des épaules avant-arrière et inversement 10 fois chaque
10. Ouverture des bras à hauteur des épaules 10 fois
11. Extension et repli de chaque bras 10 fois
12. Rotation du poignet dans les deux sens 10 fois
13. Rotation du bassin 10 fois à gauche puis 10 fois à droite
14. Lancé de bras en rotation 10 fois de chaque côté
15. Flexion extension talons bien au sol 10 fois
16. Rotation des genoux 10 fois dans chaque sens
17. Montée faciale des genoux 10 fois en tirant bien sur le genou
18. Ouverture de la hanche 10s de chaque côté
19. Position Dolyo 10s en tirant sur le genou et en poussant le bassin vers l'avant
20. Debout, jambes écartées, flexion/extension 20 fois
21. Pousser un peu plus l'écart
22. Descendre sur la jambe côté gauche puis côté droit 10s de chaque
23. Pousser sur la jambe tendue en regardant à droite puis idem à gauche
24. S'asseoir et relaxer chaque cuisse 20s
25. Replier la jambe droite et descendre sur la gauche et inversement 10s
26. Rotation des chevilles 10s chacune
27. Jambes allongées devant descendre vers l'avant 10s
28. Prendre son talon et tendre doucement chaque jambe sur le côté 10s chacune
29. Se relever, écarter les jambes et attraper ses talons 10s
30. Descendre sur une jambe puis sur l'autre
31. Agrandir l'écart pour s'asseoir
32. Saisir ses orteils assis écart facial
33. Se relever doucement et inspirer et expirer 10 fois

**Et voilà vous êtes prêt !**

## Le Taekwondo en été 2003

*Petit détour par le berceau du taekwondo originel*

Vers mi-juillet nous débarquons à l'aéroport d'Incheon direction la maison familiale, où nous passons une nuit de demi-sommeil. Dès le premier jour nous partons au Kukkiwon Centre Mondial rencontrer de nombreux responsables avec qui nous sommes amis depuis de longues années.

Dès le lendemain, nous ne perdons pas une seconde pour nous rendre au dojang de Maître Kwon Young Woon où les séances sont toujours aussi intenses tout en restant fidèles à l'esprit originel du Taekwondo. Concentration et libération de l'énergie, mais dans la bonne humeur. Nous voilà sous la direction du disciple direct de Maître Park Hae Man.

Ensuite, direction le nouveau dojang de Maître Shin Young Hok, fondateur du taekwondo Mouhebonng Nunchaku coréen. Nous quittons Seoul pour la province où nous rencontrons de nombreux experts. Tout ce séjour est riche en rencontres avec le monde du taekwondo coréen.

Une compétition a lieu les 5 et 6 août 2003 au Kukkiwon. Elle est organisée par la fédération de taekwondo féminin. De nombreuses équipes venues de toute la Corée sont présentes pour concourir dans diverses catégories (Poomse, Poomse créatif et Poomse musicaux) durant ces deux jours (environ 850 participants). De nombreuses pratiquantes de haut niveau retrouvent Maître Byeon Kyeong-Suk.



Maîtres coréennes de Taekwondo



Passage de grades au dojang de Maître Shin Young Auk



Rédactrice : Michèle LACAÏLLE - Conseiller technique : Guy FRIESS - Directeur publication : Christophe GIACALONE

Bravo à tous les élèves ayant participé d'une manière ou d'une autre à ce numéro.

Ce journal existe parce que vous le voulez bien, aussi préparons le prochain numéro dès maintenant ensemble avec vos suggestions à adresser à [mitchago@wanadoo.fr](mailto:mitchago@wanadoo.fr)

N'oubliez pas d'aller jeter un oeil sur notre site [www.paristaekwondo.com](http://www.paristaekwondo.com)  
prenez contact avec [sachaO2@fastmail.fr](mailto:sachaO2@fastmail.fr), vos idées seront toujours les bienvenues!!!