



## IMPULSER UNE DYNAMIQUE DE MANIFESTATION ENTRE CLUB

*OUTIL A DESTINATION DES CLUBS, COMITÉS DÉPARTEMENTAUX ET LIGUES*

L'objectif de ce répertoire d'activités est de proposer, en s'inspirant d'expériences de terrain, une liste d'activités pouvant être composées en multi-épreuves avec de multi-passages de manière à favoriser et optimiser la pratique chez les jeunes tout en utilisant des outils et une technologie ludique, accessible et attractive.

Ce répertoire définit les modalités à titre indicatif d'organisation des activités en matière de logistique et sécurité, pouvant servir à la mise en place d'un évènement. vous pouvez piocher des atelier pour la mise en place de manifestation ou des manifestations interclubs.

**Ce répertoire d'activités peut être utilisé à partir des catégories :**  
**babies, pupilles, benjamins, minimes, cadets, juniors**



# SOMMAIRE

# JEU - ATELIER - EPREUVE

1. Souplesse	P4	17. Jeu Ball Strike	P12	33. Précision	P20
2. Détente verticale	P4	18. Force	P12	34. Précision	P20
3. Équilibre	P5	19. Tapis du silence	P13	35. Assauts	P21
4. Plateau d'équilibre	P5	20. Parcours	P13	36. Technique tactique	P21
5. Rotation	P6	21. Parcours	P14	37. Self défense	P22
6. Saut	P6	22. Parcours	P14	38. Self défense	P22
7. Précision	P7	23. Jeu de cartes	P15	39. Enchaînements de coups de pieds	P23
8. Kibon	P7	24. Réaction	P15	40. Battle Poomsae	P23
9. Kibon	P8	25. Timing	P16	41. Poomsae à l'aveugle	P24
10. Culture	P8	26. Rythme cardiaque	P16	42. Poomsae Individuel mixte	P24
11. Frappe	P9	27. Mode survie	P17	43. Poomsae en équipe	P25
12. Frappe	P9	28. Puissance de frappes	P17	44. Poomsae Free Style	P25
13. Frappe	P10	29. Stratégie	P18	45. Poomsae Free Style équipe	P26
14. Frappe	P10	30. Pression	P18	46. Culture Coréenne	P26
15. Frappe	P11	31. Vitesse	P19		
16. Frappe	P11	32. Observation Patience	P19		

N°1 SOUPLESSE		IDEES / DESCRIPTIONS	REMARQUES / OBSERVATIONS
CONTENUS	<b>Bakat tchagui</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer le pied en bakat tchagui au dessus d'une raquette jambe gauche et jambe droite.</li> <li>• Le pratiquant tentera les 3 hauteurs en partant de la plus basse.</li> <li>• Un seul essai par hauteur.</li> <li>• L'épreuve s'arrête si échec aux hauteurs 1 ou 2 ou si réussite aux 3 hauteurs.</li> <li>• Le pratiquant doit passer le pied gauche et le pied droit au dessus de la cible sans la toucher pour valider les points à la hauteur donnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nombre de points</b> : 1 à 5 points</li> <li>• <b>Barème</b> : 1 point pour la participation + 3 hauteurs possibles (points non-cumulables)</li> <li>• A = 1 point = niveau ceinture du pratiquant</li> <li>• B = 2 points = niveau du nez du pratiquant</li> <li>• C = 4 points = au dessus de la tête du pratiquant</li> </ul>
CONSIGNES	<b>Respect des hauteurs</b>	<b>Durée</b> : 10 minutes max. de pratique sur le bakat tchagui et ses variantes	<p><b>Nombre d'encadrants</b> : 2</p> <p><b>Matériel nécessaire</b> : Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier</p>

N°2 DETENTE VERTICALE		IDEES / DESCRIPTIONS	REMARQUES / OBSERVATIONS
CONTENUS	<b>Tuyo ap tchagui</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseignant tient une cible pour tuyo ap tchagui.</li> <li>• Le pratiquant choisit la hauteur de touche.</li> <li>• Un seul essai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nombre de points</b> : 1 à 5 points.</li> <li>• <b>Barème</b> : 1 point pour la participation +</li> <li>• A-Cible niveau ceinture touchée = 1pt</li> <li>• B-Cible niveau épaules touchée = 2pts</li> <li>• C-Cible niveau front touchée = 3pts</li> <li>• D-Cible à hauteur &gt; tête = 4pts</li> </ul>
CONSIGNES	<b>Respect des hauteurs</b>	<b>Durée</b> : 10 minutes maximum de pratique sur le tuyo ap tchagui et ses variantes	<p><b>Nombre d'encadrants</b> : 2</p> <p><b>Matériel nécessaire</b> : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier</p>

### N°3 EQUILIBRE

#### IDEES / DESCRIPTIONS

#### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Bandal  
Tolyo  
Tchagui**

- Réaliser le plus grand nombre de touches en bandal/tolyo tchagui sur raquette sans poser le pied au sol sur 10 secondes.
- Le pratiquant n'a droit qu'à un seul essai. Il choisit son niveau parmi les trois cités ci-dessous. Si le pied de frappe touche le sol, le décompte et l'épreuve s'arrête.

- **Nombre de points** : 1 à 5 points.
- **Barème** : 1 point pour la participation +
  - A- 10 touches niv moyen = 1 pt
  - B- 15 touches niv moyen = 2 pts
  - C- 10 touches niv visage = 4 pts

CONSIGNES

**Exécution  
technique  
correcte**

**Durée** : 10 minutes maximum de pratique sur le sohkot / kodop bandal / tolyo tchagui et ses variantes

**Nombre d'encadrants** : 2  
**Matériel nécessaire** : tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, d'évaluation, 10 raquettes 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier.

### N°4 PLATEAU D'EQUILIBRE

#### IDEES / DESCRIPTIONS

#### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Adresse**

- Faire circuler la boule dans le chemin et la faire ressortir



- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : Pénalité d'équilibre : moins 1 point par « rattrapage ».
- pénalités de temps : moins 2 points par tranche de 30 secondes
  - A-Cible niv ceinture touchée = 1pt
  - B-Cible niv épaules touchée = 2pts
  - C-Cible niv front touchée = 3pts
  - D-Cible à hauteur > tête = 4pts

CONSIGNES

**Concentration**

**Durée** : 2 minutes

**Nombre d'encadrants** : 2  
**Matériel nécessaire** :  
 Tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier

**N°5 ROTATION**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Momdolyo tchagui**

- Réussir le plus grand nombre de touches sur raquette en momdolyo pendant 10 secondes.
- Le pratiquant n'a droit qu'à un seul essai.
- Il choisit son objectif parmi les trois cités ci-dessous. Si le pied d'appui sort du cerceau, le décompte et l'épreuve s'arrête.



- **Nombre de points** : 1 à 5 points
- **Barème** :
  - 1 point pour la participation +
  - 1 point si féminine dans l'équipe +
  - A - 2 touches niv moyen = 1 point.
  - B - 4 touches niv moyen = 2 points.
  - C - 3 touches niv visage = 3 points

**Nombre d'encadrants** : 2

**Matériel nécessaire** : Tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 10 raquettes 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier.

**CONSIGNES**

**Exécution technique correcte**

**Durée** : 10 minutes max. de pratique sur le momdolyo tchagui et ses variantes

**N°6 SAUT**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Adresse du saut**

- Le pratiquant touche une cible avec le pied dont la hauteur est montée graduellement.
- Obligation de retomber sur ses deux pieds après la frappe
- Deux essais par hauteur.
- En cas d'égalité, le vainqueur est celui qui a réussi au premier essai à la hauteur supérieure.



- **Nombre de points** : 1 à 6 points.
- **Barème** : 1 point pour la participation +
  - A-1 point par tranche de 1 cm
  - B-2 points par tranche de 5 cm
  - C-3 points par tranche de 10 cm

**Nombre d'encadrants** : 2

**Matériel nécessaire** : dispositif permettant de monter une balle en mousse à différentes hauteurs.

**CONSIGNES**

**Sens de son corps et de la distance**

**Durée** : 10 minutes max. de pratique sur le momdolyo tchagui et ses variantes

## N°7 PRECISION

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Contrôle du geste

- Le pratiquant touche différentes cibles à différentes hauteurs avec le pied.
- Obligation de toucher les cibles sans poser le pied avec la jambe droite et la jambe gauche
- Deux essais par cibles et par hauteur.
- En cas d'égalité, le vainqueur est celui qui a réussi au premier essai à toucher les cibles sans poser le pied.



• **Nombre de points :** 80 points.

• **Barème :**

- 1 point pour la participation +
- 10 points par cibles touchées sans poser le pied
- 5 points si le pied est posé

**Nombre d'encadrants :** 2

**Matériel nécessaire :** voir l'image

CONSIGNES

Chercher l'équilibre

**Durée :** 10 minutes max. de pratique

## N°8 KIBON

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Réaction  
Coordination

- Réalisation d'une technique demandée en 3 minutes.
- Chaque technique réalisée donne lieu à une attribution de 2 points.
- 25 techniques (blocages, attaques, tchagui).



• **Nombre de points :** 50 points.

• **Barème :**

- A chaque technique réussie : 2 points.
- Critères : trajectoire, membres utilisés et retour.

**Nombre d'encadrants :** 1

**Matériel nécessaire :** Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), Lexique des techniques à réaliser, 2 chronomètres, 3 stylos

CONSIGNES

Exécution correcte

**Durée :** 3 minutes max.

N°9 **KIBON**

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Réaction  
Coordination

- Réalisation de combinaison de plus en plus complexe.
- Chaque combinaison réalisée donne lieu à une attribution de points.



- **Nombre de points** : 50 points
- **Pénalité** : Si erreur dans la combinaison : moins 1 point à chaque fois.

**Nombre d'encadrants** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 table, 2 chaises, Tapis puzzle (4x4 m), 14 Clautras (1,90 m de hauteur x 1,20 m de large), 1 PC, 1 vidéo projecteur, 1 alimentation électrique, 2 grands draps, liste des techniques, 3 stylos, clef USB avec les séquences techniques

CONSIGNES

Exécution  
correcte

**Durée** : 2 minutes max.

N°10 **CULTURE**

IDEES / DESCRIPTIONS

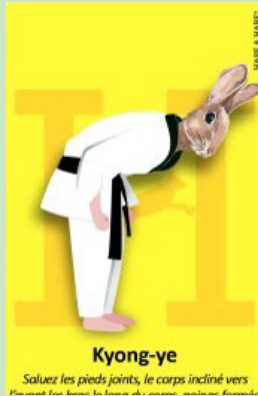
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Mémorisation  
Concentration

Classer dans l'ordre, les images du taekwondo

- <https://hasehare.com/jeu-de-cartes-taekwondo/>



- **Nombre de points** : 50 points.
- **Pénalité** : Erreur de numéro : moins 1 point à chaque fois.
- **Pénalité de temps** : moins 1 point par tranche de 30 secondes.

**Nombre d'encadrants** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 tables, 3 chaises, 8 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), grille de notation, 4 crayons papier/gommes, 3 stylos

CONSIGNES

Respect des règles  
du jeu

**Durée** : 6 minutes max.



## N°11 FRAPPE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Mémorisation  
Concentration**

Animateur avec deux raquettes de couleurs différentes (noire et rouge); enchaîner des frappes en ayant mémorisé les couleurs et le plus rapidement possible.

Les combinaisons possibles sont les suivantes : R\*N\*RNR / NRNRN / RRNRR / NNRNN / RNNRN / NRRNR. (R=Rouge / N = Noire)

Chaque pratiquant(e) passe sur une combinaison. Compter 5 secondes entre l'annonce de la combinaison et le signal de départ. Un éducateur tient les raquettes, le deuxième annonce la combinaison et chronomètre l'exécution. Départ du chrono à « SIJAK ! », arrêt du chrono quand la dernière cible est touchée.

CONSIGNES

**Réaction  
Respect  
des combinaisons**

**Durée :** 10 minutes maximum de pratique sur des enchaînements variés en bandal tchagui (sans déplacement du teneur) sur raquettes

- **Nombre de points :** 1 à 5 points.
- **Barème :**
  - 1 pt pour la participation
  - 3 pts combinaison réussie sans erreur

**Nombre d'encadrants :** 2

**Matériel nécessaire :** tapis puzzle 5x5m, Tapis puzzle, 1 table, 1 chaise, stylos, grille d'évaluation, 5 raquettes noires et 5 raquettes rouges, 1 chronomètre, barrières pour délimiter l'espace de l'atelier

## N°12 FRAPPE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Force**

Descriptif de frapper le plus de fois possible la cible en 10 secondes (une jambe au choix du participant).



CONSIGNES

**Compter  
soi-même  
Fair-play**

**Durée :** 10 secondes

- **Nombre de points :** 50 points.
- **Barème :**
  - 1 et 5 coups de pieds = 10 pts ;
  - 06 et 10 = 20 pts ;
  - 11 et 15 = 30 pts ;
  - 16 et 20 = 40 pts ;
  - 21 et 30 = 50 pts.

**Nombre d'encadrants :** 2

**Matériel nécessaire :** tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 PAO IRANIEN ou BOB ou BOUDIN de frappe, 2 chronomètres, 3 stylos

**N°13 FRAPPE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

CONTENUS

**Vitesse  
Endurance  
vitesse**

Descriptif de frapper le plus de fois possible la cible en 10 secondes (une jambe au choix du participant).



Zemita



Plastron FFTDA

CONSIGNES

**Esprit  
de compétition**

**Durée : 30 secondes**

- **Nombre de points** : 50 points
- **Barème** : affichage en fonction du plastron utilisé

**Nombre d'encadrants** : 2

**Matériel nécessaire** : tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 BOB, 1 plastron 20/20 ou Zémita, ou Marvel ou FFTDA, Grille de notation, 2 chrono- mètres, 3 stylos

**N°14 FRAPPE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

CONTENUS

**Vitesse  
Endurance  
vitesse**

Descriptif de Frapper le plus de fois possible la cible en 10 secondes en alternant les 2 jambes



Zemita



Plastron FFTDA

CONSIGNES

**Esprit  
de compétition**

**Durée : 30 secondes**

- **Nombre de points** : 50 points
- **Barème** : affichage en fonction du plastron utilisé

**Nombre d'encadrants** : 2

**Matériel nécessaire** : tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 BOB, 1 plastron 20/20 ou Zémita, ou Marvel ou FFTDA, Grille de notation, 2 chrono- mètres, 3 stylos

## N°15 FRAPPE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Vitesse  
Endurance  
vitesse

Faire travailler les jeunes sur différents types de frappes sur plastrons électroniques.  
Terminer éventuellement sur des concours de frappes (maximum de points marqués sur 1 minute par exemple)



Marvel

20/20 Amor



Zemita



Plastron FFTDA

- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : affichage en fonction du plastron utilisé

**Nombre d'encadrants** : 2

**Matériel nécessaire** : tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 BOB, 1 plastron 20/20 ou Zémita, ou Marvel ou FFTDA, Grille de notation, 2 chrono- mètres, 3 stylos.

CONSIGNES

Esprit  
de compétition

**Durée** : 10 secondes

## N°16 FRAPPE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Dosage  
de la force

Frapper fort sur un plastron.  
2 essais avec la jambe droite et 2 essais avec la jambe gauche

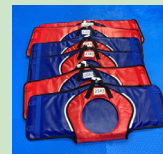


Marvel

20/20 Amor



Zemita



Plastron FFTDA

- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : affichage en fonction du plastron utilisé

**Nombre d'encadrants** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, 5 dalles de Tapis puzzle grille de notation, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 Bob, 1 plastron 20/20 ou Marvel ou Zémita ou FFTDA.

CONSIGNES

Esprit  
de compétition

**Durée** : 1 minute

**N°17 JEU BALL STRIKE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Vitesse  
Réaction**

Utilise toutes tes techniques pour éclater le plus de bulles

- <https://apps.microsoft.com/store/detail/ballstrike/9WZDNCRD6Q?hl=en-us&gl=us>



**CONSIGNES**

**Tactique**

**Durée :** en fonction des modalités de jeu choisies

- En fonction du niveau de jeu sélectionné

**Nombre d'encadrants :** 1

**Matériel nécessaire :** tapis puzzle 4x4m, 1 table, 1 chaise, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 1 grand écran ou vidéo projecteur, un ordinateur

**N°18 FORCE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Poignée  
dynamométrique**

Serrer une poignée le plus fort possible.  
2 essais, on retient le meilleur



- **Nombre de points :** 50 points
- **Barème :** le chiffre qui s'affiche sur le compteur correspond au nombre de points à attribuer

**Nombre d'encadrants :** 2

**Matériel nécessaire :** 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (longueur 2,30 m x 70 cm), 1 dynamomètre manuel hydraulique.

**CONSIGNES**

**Sentir  
l'effort**

**Durée :** 30 secondes

## N°19 TAPIS DU SILENCE

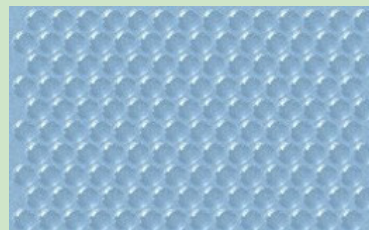
### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Déplacement  
et répartition  
du poids de corps**

Traverser 2 fois le tapis en ne faisant aucun bruit.  
A chaque pas « bruyant » les points s'envolent.



- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : à chaque pas « bruyant », on retire 2 points.

**Nombre d'encadrants** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), papier Bulle Scotch.

CONSIGNES

**Concentration**

**Durée** : 1 minute 30 s

## N°20 PARCOURS

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Déplacement  
et appuis**

Réaliser le parcours le plus rapidement possible, sans rien faire tomber.  
A chaque objet qui tombe, les points s'envolent.

- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : A chaque chute d'objet, on retire 2 points

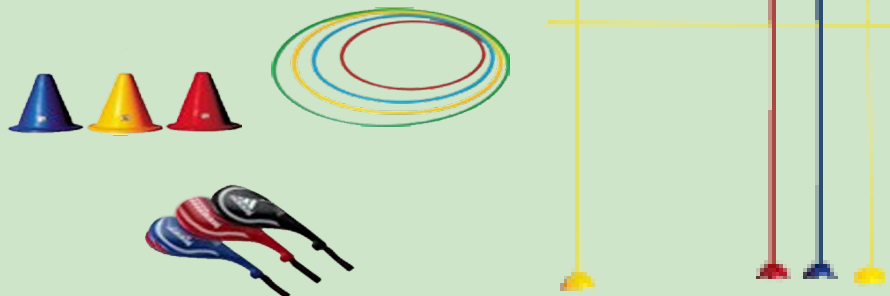
**Nombre d'encadrants** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, 14 cerceaux, 8 plots de couleurs, 3 rouleaux de scotch, 6 raquettes, constrifoot 15 barres avec socle, 40 petits plots, tapis puzzle ou espace de 8 x 8 m

CONSIGNES

**Attention**

**Durée** : 3 minutes maximum



**N°21 PARCOURS**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Motricité**

Réaliser vite et bien un parcours pour que les points ne s'éloignent pas.



- **Nombre points** : 50 points
  - Toucher un obstacle : moins 1 point.
  - On retire un point par tranche de 10 secondes.

**Nombre d'encadrant** : 1

**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, grille de notation, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), Parcours de motricité sur un espace de 10X10 m

**CONSIGNES**

**Attention**

**Durée** : 1 minute 30s

**N°22 PARCOURS**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

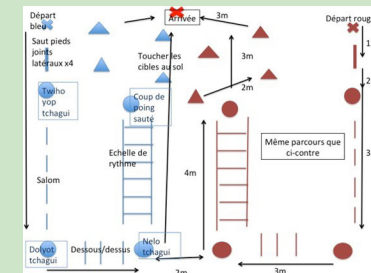
**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Vitesse  
Endurance**

- Deux parcours en parallèle, deux enfants, un départ commun. Le premier arrivé est désigné vainqueur.
- Les cibles seront matérialisées par des raquettes portées par des jeunes arbitres. Au minimum un arbitre par parcours, qui suit un compétiteur de A à Z.
- Les arbitres seront vigilants à positionner la raquette correctement en fonction du coup de pied attendu. Elle sera à hauteur d'épaule de l'enfant.
- Coup de pied (ou poing) imposé sur chaque cible.
- En cas de non réussite, l'enfant devra refaire jusqu'à ce qu'il réussisse (ou 3 essais et ensuite poursuit son parcours).

- **Nombre de points** : 50 points
  - Toucher un obstacle : moins 1 point.
  - On retire un point par tranche de 10 secondes



**CONSIGNES**

**Connaitre  
ses limites**

**Durée** : 2 minutes 30

**Nombre d'encadrants** : 2 à 4

**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, grille de notation, 3 stylos, 10 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), Parcours de motricité sur un espace de 10X10 m

N°23 JEU DE CARTES KIBON

IDEES / DESCRIPTIONS

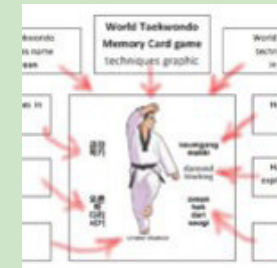
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Mémoire  
Connaissances

- Premier jeu de cartes mémoire de taekwondo.
- Le taekwondo a son origine en Corée. Toutes les techniques ont traditionnellement des noms coréens, et il n'est pas facile de mémoriser tous ces noms, ni pour les débutants ni pour les étudiants avancés. Le jeu de cartes mémoire de taekwondo offre une excellente occasion d'apprendre les noms des techniques de taekwondo en jouant à un jeu.
- Apprendre en jouant est une méthode populaire pour tous les âges, et l'effet positif est scientifiquement prouvé.

- **Nombre de points** : 50 points.
- **Barème** : Chaque bonne réponse rapporte 2 points



CONSIGNES

Respect  
des règles du jeu

Durée : 1 minute 30 s



**Nombre d'encadrants** : 1  
**Matériel nécessaire** : 1 table, 1 chaise, stylos, 2 jeux table (Longueur 2,30 m x 70 cm).

N°24 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Réaction

- Les plastron 20/20 armor sont des plastrons électroniques ne nécessitant aucune application et ou écran pour fonctionner. Avec leurs nombreux modes d'utilisation ils permettent la mise en place d'une variété d'exercices pour les pratiquants du débutant au confirmé, mais également le non pratiquant souhaitant découvrir ou s'initier au taekwondo de façon très ludique.
- Généralités : Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous public




- Frapper 1, 2, ou 3 fois à chaque flash lumineux. Attention au « faux déclenchements »


**Nombre d'encadrants** : 1  
**Matériel nécessaire** : 1 plastron 20/20 - un Bob

CONSIGNES

Concentration

Durée : 1 minute 30 s

		N°25 20/20 ARMOR	IDEES / DESCRIPTIONS	REMARQUES / OBSERVATIONS
CONTENUS	Timing	<p>Les plastrons 20/20 armor sont des plastrons électroniques ne nécessitant aucune application et ou écran pour fonctionner. Avec leurs nombreux modes d'utilisation ils permettent la mise en place d'une variété d'exercices pour les pratiquants du débutant au confirmé, mais également le non pratiquant souhaitant découvrir ou s'initier au taekwondo de façon très ludique.</p> <p>Généralités : Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous public</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre la lumière bleue.</li> <li>• Frapper quand le bleu est dans la zone blanche</li> </ul> 
	CONSIGNES	Concentration	Durée : 1 minute 30s	

		N°26 20/20 ARMOR	IDEES / DESCRIPTIONS	REMARQUES / OBSERVATIONS
CONTENUS	Rythme cardiaque	<p>Les plastron 20/20 armor sont des plastrons électroniques ne nécessitant aucune application et ou écran pour fonctionner. Avec leurs nombreux modes d'utilisation ils permettent la mise en place d'une variété d'exercices pour les pratiquants du débutant au confirmé, mais également le non pratiquant souhaitant découvrir ou s'initier au taekwondo de façon très ludique.</p> <p>Généralités : Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous public</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre santé s'affaiblit.</li> </ul> <p>Seules les frappes vous maintiendront en vie</p> 
	CONSIGNES	Endurance	Durée : 1 minute 30s	



N°27 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Mode survie**

Les plastron 20/20 armor sont des plastrons électroniques ne nécessitant aucune application et ou écran pour fonctionner. Avec leurs nombreux modes d'utilisation ils permettent la mise en place d'une variété d'exercices pour les pratiquants du débutant au confirmé, mais également le non pratiquant souhaitant découvrir ou s'initier au taekwondo de façon très ludique.

**Généralités :** Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous public

- Démarrez avec 100% de vie. Pour gagner, il faut survivre jusqu'à la fin du décompte du timer



CONSIGNES

**Détermination  
Engagement**

**Durée :** 1 minute 30 s

**Nombre d'encadrant :** 1  
**Matériel nécessaire :** 1 plastron 20/20 - un Bob

N°28 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Puissance de frappes**

Les plastron 20/20 armor sont des plastrons électroniques ne nécessitant aucune application et ou écran pour fonctionner. Avec leurs nombreux modes d'utilisation ils permettent la mise en place d'une variété d'exercices pour les pratiquants du débutant au confirmé, mais également le non pratiquant souhaitant découvrir ou s'initier au taekwondo de façon très ludique.

**Généralités :** Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous public

- Plus tu frappes fort et plus tu remplis la jauge du compteur.
- Regarde jusqu'à quel niveau tu peux faire monter le score



CONSIGNES

**Endurance**

**Durée :** 1 minute 30s

**Nombre d'encadrant :** 1  
**Matériel nécessaire :** 1 plastron 20/20 - un Bob

N°29 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

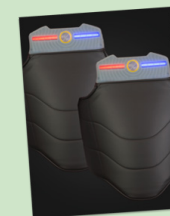
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Stratégie**

Une approche plus ludique de la situation d'opposition. Je ne gagne pas par écart de point (système à « barre de vie »),  
Pas de focus sur le score. Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,  
Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous privilégiant un système tactique différent,  
Différents modes pour développer la stratégie

**Mode 1 – Stratégie** : les joueurs démarrent avec 100% de vie. Enlever tout le niveau de vie de votre adversaire pour gagner le match.



CONSIGNES

**Esprit de compétition**

**Durée** : La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h

**Matériel** : 5 aires minium de 5x5.  
10 plastrons 20/20  
5 responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,  
5 tables avec chaises. / Tableau de poules / Récompenses

N°30 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

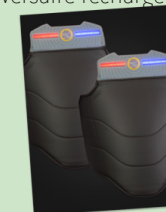
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Pression**

Une approche plus ludique de la situation d'opposition. Je ne gagne pas par écart de point (système à « barre de vie »), Pas de focus sur le score.  
Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,  
Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous privilégiant un système tactique différent,  
Différents modes pour développer la stratégie  
**Généralités** : Mode 1 joueur 20/20 Manifestation tous publics

**Mode Game 2 - Pression** : frapper le plastron de votre adversaire pour lui retirer du niveau de vie. Si vous ralentissez, votre adversaire recharge son niveau de vie.



CONSIGNES

**Esprit de compétition**

**Durée** : La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h

**Matériel** : 5 aires minium de 5x5.  
10 plastrons 20/20  
5 responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,  
5 tables avec chaises. / Tableau de poules / Récompenses

N°31 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

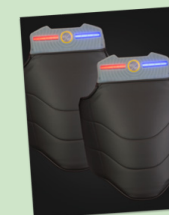
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Vitesse**

Une approche plus ludique de la situation d'opposition. Je ne gagne pas par écart de point (système à « barre de vie »), Pas de focus sur le score.  
Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,  
Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous privilégiant un système tactique différent,  
Différents modes pour développer la stratégie

**Mode Game 3 - Vitesse :** Le premier joueur qui touche son adversaire et valide la touche gagne le point. Gagnez le plus de points pour remporter le match.



CONSIGNES

**Esprit de compétition**

**Durée :** La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h

**Matériel :** 5 aires minium de 5x5.  
10 plastrons 20/20  
5 responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,  
5 tables avec chaises.  
Tableau de poules / Récompenses

N°32 20/20 ARMOR

IDEES / DESCRIPTIONS

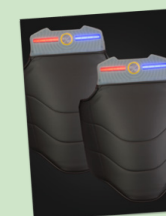
REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Observation  
Patience**

Une approche plus ludique de la situation d'opposition. Je ne gagne pas par écart de point (système à « barre de vie »),  
Pas de focus sur le score. Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,  
Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous privilégiant un système tactique différent,  
Différents modes pour développer la stratégie

**Mode Game 4 - Patience :** Les joueurs alternent pour devenir « invincibles ». frapper au bon moment dès que le compteur démarre.



CONSIGNES

**Endurance**

**Durée :** La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h

**Matériel :** 5 aires minium de 5x5.  
10 plastrons 20/20  
5 responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,  
5 tables avec chaises. / Tableau de poules / Récompenses

**N°33 20/20 ARMOR RENCONTRE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

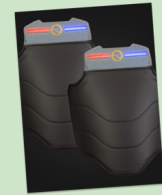
**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Précision**

- Une approche plus ludique de la situation d'opposition. Je ne gagne pas par écart de point (système à « barre de vie »), Pas de focus sur le score.
- Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,
- Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous privilégiant un système tactique différent,
- Différents modes pour développer la stratégie

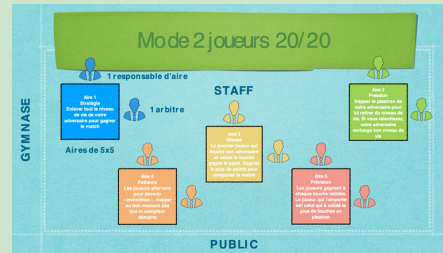
**Mode Game 5 - Précision :** Les joueurs gagnent à chaque touche validée. Le joueur qui l'emporte est celui qui à validé le plus de touches au plastron (système combat taekwondo).



**CONSIGNES**

**Esprit de compétition**

**Durée :** La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h.



**Matériel :**

- Un minimum de 5 aires de 5x5 / 10 plastrons 20/20
- 5 Responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,
- 5 tables avec chaises.
- Tableau de poules
- Récompenses

**N°34 MARVEL RENCONTRE**

**IDEES / DESCRIPTIONS**

**REMARQUES / OBSERVATIONS**

**CONTENUS**

**Précision**

- Une approche plus ludique de la situation d'opposition pour les jeunes
- Plastron Marvel avec affichage du score, un format ludique déjà proche de la compétition « officielle »,
- Avec ou sans classement : rencontre pédagogique,
- Pas d'élimination directe minimum 3 à 5 combats pour tous.

Avec les fonctions électroniques (affichage des points, lumières LED et son) cela permet une expérience amusante proche des compétitions « officielles ». Les points affichés lorsque vous frappez votre adversaire est votre score.



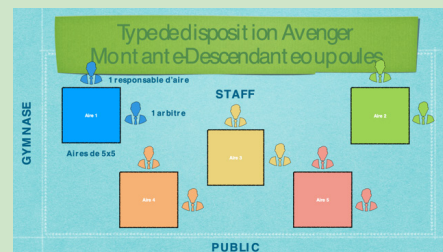
**Généralités :**

- Ce plastron aide à améliorer les compétences en combat de ceux qui s'entraînent pour des compétitions de taekwondo.

**CONSIGNES**

**Tactique Marquer des points**

**Durée :** La durée de la manifestation ne devra pas excéder 4h



**Matériel :**

- Un minimum de 5 aires de 5x5 / 10 plastrons 20/20
- 5 Responsables d'aire / 10 jeunes arbitres, 2 par aire,
- 5 tables avec chaises.
- Tableau de poules
- Récompenses

## N°35 ASSAULTS

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Deux coups de pied chacun sans touche

#### Modalités

- Temps d'exécution : 3 reprises de 30 secondes avec 15 secondes de repos entre chaque reprise
- Tenue : dobok blanc col blanc sans protection, ceinture, brassard/chasuble bleu ou rouge
- 1 médecin
- Jugement des « Assauts » (formation jeunes arbitres)
- A la fin du combat, les 2 juges de chaise lèvent le drapeau de la couleur du vainqueur. En cas d'égalité, l'arbitre central départage les combattants pour désigner le vainqueur.

#### Critères de notation :

- Qualité et variété techniques
- Qualité des déplacements, vitesse de réaction
- Pénalisation des sorties
- Pénalisation des chutes et des temps morts, des distances longues et des touches

#### Déroulement

Peut être organisée par un système de poules de 4 combattants.

CONSIGNES

Respect du règlement

**Durée :** 2 h max. de la compétition par catégorie d'âge

#### Matériel :

Aires de 5x5  
5 responsables d'aire / jeunes arbitres, tables avec chaises.  
Tableau de poules / Récompenses

## N°36 PLASTRON FFTDA

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Technique  
Tactique

Une fois connecté aux plastrons, le lancement d'un match est possible immédiatement. Chaque plastron est assigné en un mouvement à une équipe, rouge ou bleue, puis en un clic, on démarre le match. Il est possible de réaliser des combats en un contre un ou en équipe. Deux types de matchs sont envisagés : un match classique avec un décompte de points. Chaque touche validée par un plastron donnera un point à l'assaillant. L'utilisateur du smartphone peut, comme un arbitre, ajouter des pénalités à un participant lors du match. A la fin du temps, la personne cumulant le plus de points remporte le match. Si un match en équipe est réalisé, tous les plastrons désignés dans l'équipe bleue donneront un point à l'équipe rouge lors d'une touche et vice-versa.

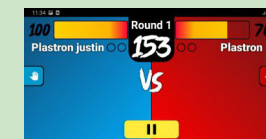
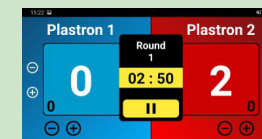
#### Simple d'utilisation :

Connexion aux plastrons  
Définir les équipes  
Choisir le type de combat  
Combattez !  
Signal visuel pour l'adversaire et l'arbitre via des LEDS sur les épaules  
Signal sonore pour soi-même via un buzzer dans le boîtier  
Le son peut être désactivé via l'application

CONSIGNES

Respect des règles d'arbitrages

Le deuxième type de match répondra à l'attente ludique d'un public jeune. On reprend l'esthétique d'un jeu vidéo de combat où chaque équipe dispose d'une barre de vie remplie à 100 au début du match. A chaque coup reçu, la personne perd des points de vie, si sa barre de vie arrive à 0, le round est perdu. La personne avec deux rounds remportés gagne le match. Afin de garder une notion d'arbitrage, l'utilisateur du smartphone peut désigner une personne comme "en faute", celle-ci subira alors le double de perte de points de vie à chaque coup pendant 10 secondes.



N°37 **BATTLE HAN BON KIEUROUGI**

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Self Défense**

**Modalités**

- 2 équipes de 8 (minimes-cadets-juniors-master)
- Deux tours avec deux minutes de repos.
- Premier tour : chaque binômes de catégorie de chaque équipe entre en même temps sur l'aire.
- Deuxième round : L'équipe perdante se voit accordé le droit de faire entrer sur l'aire les binômes qu'il choisit au fur à mesure.

**Ho Shin Sul :**

- 1 tech saisie vêtements
- 1 tech saisie poignet(s)
- 1 tech saisie arrière

**Critères d'évaluation :**

Originalité, difficulté et réalisme

CONSIGNES

**Coopération  
Respect  
du règlement**

- Chaque binômes doit réaliser ses HBK en 2mn max .

**Matériel**

- Aires de 5x5.
- 2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,
- Tables avec chaises.
- Drapeaux / Récompenses

N°38 **BATTLE HO SHIN SUL**

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Self Défense**

**Modalités**

- Deux tours avec deux minutes de repos.
- Premier tour : chaque binômes de catégorie de chaque équipe entre en même temps sur l'aire.
- Deuxième round : L'équipe perdante se voit accordé le droit de faire entrer sur l'aire les binômes qu'il choisit au fur à mesure.

**Déroulement**

Équipes de 8 personnes mixte de minimes à master. Les équipes s'affrontent sur 2 tours de HSS avec 2mn de repos. (cf protocole examen dan)

CONSIGNES

**Coopération  
du règlement**

- Chaque binômes doit réaliser ses HSS en 2mn max

**Matériel :**

- Aires de 5x5.
- 2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,
- Tables avec chaises.
- Drapeaux / Récompenses

## N°39 BATTLE Y OH SOK OH TCHAGUI

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Enchaînements  
de coups de pieds**

#### Modalités

Deux tours avec deux minutes de repos.

Premier tour : chaque participant(e)s de catégorie de chaque équipe entre en même temps sur l'aire.

3 Enchaînement de coups de pieds différents max en changeant de jambe

Deuxième tour : L'équipe perdante se voit accordé le droit de faire entrer sur l'aire les catégories qu'il choisit au fur à mesure.

Chaque binômes doit réaliser ses Y oh sok oh tchagui en 1mn max par tour.

#### Y oh sok oh tchagui :

Enchaînement de coups de pieds différents en changeant de jambe

**Critères d'évaluation :** Originalité, difficulté et réalisme

#### Déroulement :

2 équipes : Pupilles- Benjamins- Minimes- Masters.

1 contre 1 de chaque équipe

CONSIGNES

**Coopération  
Respect  
du règlement**

#### - Matériel :

Aires de 5x5.

2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,

Tables avec chaises.

Drapeaux / Récompenses

## N°40 BATTLE POOMSAE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Technique  
Poomsae**

#### Modalités

- Deux tours de poomsae avec deux minutes de repos.

- Premier tour (poumsé imposé Il jang) : chaque participant(e) de chaque équipe entre en même temps sur l'aire à l'issue de chaque poomsae.

- Exemple : Un minime équipe bleue en même temps qu'un minime équipe rouge fait le premier poomsae.

- Deuxième tour : L'équipe perdante se voit accordé le droit de faire entrer sur l'aire les participant(e)s qu'il choisit au fur à mesure en montrant le panneau correspondant au numéro des participant(e)s. Le temps est fonction de la durée du poomsae de chaque participant(e)s et selon la stratégie de l'équipe.

- Exemple : un benjamin de l'équipe bleue peut faire Sa gang en même temps qu'un master de l'équipe rouge fait Sa jang.

- Chaque participant(e) doit réaliser son poomsae en 1mn 30 max

**Poomsae :** Il, Yi et Sa Jong

**Critères d'évaluation :** Schéma - Technique - Retour

#### Déroulement :

Équipes de 4 personnes mixte (numérotées de 1 à 4) de catégorie d'âge différente entre pupille et master. Les équipes s'affrontent sur 2 tours de poomsae avec 2mn de repos.

#### Matériel :

Aires de 5x5.

2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,

Tables avec chaises.

Drapeaux / Récompenses

CONSIGNES

**Coopération  
Respect  
du règlement**

## N°41 POOMSAE À L'AVEUGLE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Mémorisation  
Coordination**

Réalisation d'un poomse au choix, les yeux bandés.

**Nombre de points : 50**

**Barème :**

- Schéma : 10 points
- Technique : 10 points.
- Niveau : 10 points
- Retour : 10 points

CONSIGNES

**Concentration  
Exécution  
correcte**

**Durée :** 2 minutes maximum.

**Nombre d'encadrant : 1**

**Matériel nécessaire :** tapis puzzle 6x6m, 1 table, 1 chaise, 14 séparations type tennis de table (Longueur 2,30 m x 70 cm), 2 chronomètres, 3 stylos

## N°42 POOMSAE INDIVIDUEL MIXTE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

**Technique**

**Modalité : Catégories individuelles (\*mixtes)**

Pupilles / Benjamins - Minimes / Cadets - Juniors / Seniors - Masters

POUMSES TAEGEUK	1,2	3,4	5,6	7,8	1 À 8	1 À 8 *
-----------------	-----	-----	-----	-----	-------	---------

Cadets / Juniors / Seniors / Masters

POUMSES TAEGEUK ET SUPERIEURS	6,7,8	8,9,10	11,12,13	14,15,16	T8 À P16	1 À 8 *
-------------------------------	-------	--------	----------	----------	----------	---------

1<sup>er</sup> tour 1<sup>er</sup> pomsé de la catégorie

2<sup>e</sup> tour 2<sup>e</sup> pomsé de la catégorie

3<sup>e</sup> tour Tirage au sort entre le pomsé du 1<sup>er</sup> tour et le pomsé du 2<sup>e</sup> de la catégorie

1<sup>er</sup> tour 1<sup>er</sup> pomsé de la catégorie

2<sup>e</sup> tour 2<sup>e</sup> pomsé de la catégorie

3<sup>e</sup> tour 3<sup>e</sup> pomsé de la catégorie

1<sup>er</sup> tour Tirage au sort du pomsé

2<sup>e</sup> tour Tirage au sort du pomsé

3<sup>e</sup> tour Tirage au sort du pomsé

Passages individuels simultanés

Notation Drapeaux

**Système par poule**

1<sup>er</sup> tour qualificatif pour le 2<sup>e</sup>me tour et 3<sup>e</sup>me en fonction du nombre

**Matériel**

Aires de 5x5.

2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,

Tables avec chaises / Drapeaux

Récompenses

CONSIGNES

**Concentration**



## N°43 POOMSÆ EN EQUIPE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Technique

**Modalités : Catégories équipes mixtes /3 /5**

Equipe de 3	1,2	3,4	5,6	7,8	1 à 8
Equipe de 5	9,10	11,12	13,14	15,16	T8 à P16

1<sup>er</sup> tour 1<sup>er</sup> poumsé de la catégorie

2<sup>e</sup> tour 2<sup>e</sup> poumsé de la catégorie

3<sup>e</sup> tour Tirage au sort entre le poumsé du 1<sup>er</sup> tour et le poumsé du 2<sup>e</sup> de la catégorie

1<sup>er</sup> tour 1<sup>er</sup> poumsé de la catégorie

2<sup>e</sup> tour 2<sup>e</sup> poumsé de la catégorie

3<sup>e</sup> tour 3<sup>e</sup> poumsé de la catégorie

1<sup>er</sup> tour Tirage au sort du poumsé

2<sup>e</sup> tour Tirage au sort du poumsé

3<sup>e</sup> tour Tirage au sort du poumsé

Passages individuels simultanés

Notation Drapeaux

**Système par poule**

1<sup>er</sup> tour qualificatif pour le 2<sup>e</sup> tour et 3<sup>e</sup> en fonction du nombre

CONSIGNES

Concentration  
Coopération

**Matériel**

Aires de 5x5.

2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,

Tables avec chaises

Drapeaux

Récompenses

## N°44 POOMSÆ FREE STYLE

### IDEES / DESCRIPTIONS

### REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Technique

**Modalités : Catégories individuelles mixtes :**

**KEUP / DAN**

- Babies / Pupilles : 1 coup de pied sauté réalisé à gauche et droite / 10 à 20s sur fond musical
- Benjamins / Minimes : 2 coups de pied réalisés à gauche et droite / 20 à 30s sur fond musical
- Cadets / Juniors : 2 coups de pied sautés + 1 élément acrobatique / 30 à 60s sur fond musical
- Seniors / Masters : 2 coups de pied sautés + 2 éléments acrobatiques / 30 à 60s sur fond musical



CONSIGNES

Concentration  
Créativité

**Système Battle**

Passages tours à tours sur fond musical sans paroles

Notation Drapeaux

**Système par poule**

1<sup>er</sup> tour qualificatif pour le 2<sup>e</sup> tour et 3<sup>e</sup> en fonction du nombre

**Matériel**

Aires de 5x5.

2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,

Tables avec chaises

Drapeaux

Récompenses

N°45 POOMSAE FREE STYLE

IDEES / DESCRIPTIONS

REMARQUES / OBSERVATIONS

CONTENUS

Technique

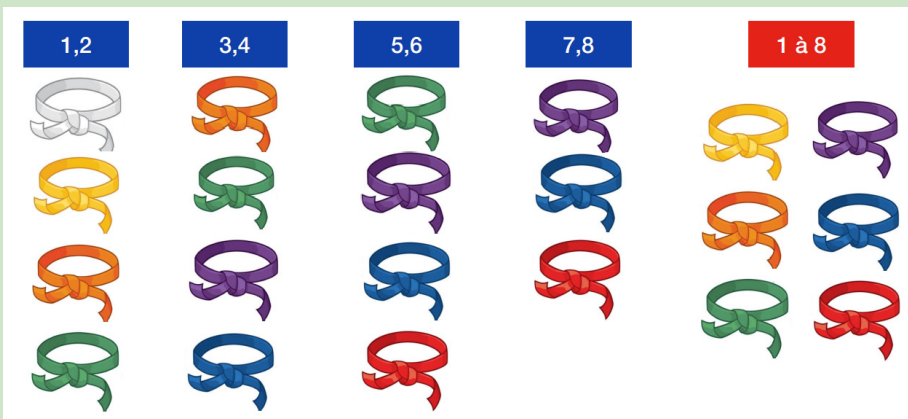
Modalités : Catégories équipes Mixtes 2 et 5

KEUP / DAN

- 12 ans : 2 coups de pied sautés + 1 élément acrobatique
- +12 ans : 2 coups de pied sautés + 2 éléments acrobatiques

CONSIGNES

Concentration  
Créativité  
Coopération



**Système Battle**

Passages tours à tours sur fond musical sans paroles  
Notation Drapeaux

**Système par poule**

1<sup>er</sup> tour qualificatif pour le 2<sup>e</sup> tour et 3<sup>e</sup> en fonction du nombre

**Matériel**

Aires de 5x5.  
2 responsables d'aire / 4 jeunes juges,  
Tables avec chaises / Drapeaux  
Récompenses

**«S'ENTRAÎNER, APPRENDRE ET SUIVRE LA MUSIQUE »**

Cocktail de musique, de fitness, de taekwondo, le body taekwondo est une activité qui permet de libérer son énergie par le rythme musical et les techniques imposées.

**HAPKIDO :** « Découvre l'autre art martial du pays du matin calme ».

L'hapkido permet de pratiquer une gymnastique de santé. Alliant souplesse, harmonie, contrôle de l'équilibre et de l'énergie, il est composé de percussions, de projections et de chutes.

**CUISINE CORÉENNE : A PREVOIR LE MIDI**

En collaboration avec l'Office National du Tourisme Coréen. Mise en place d'un stand de découverte de la cuisine coréenne.

**CALLIGRAPHIE CORÉENNE :**

En collaboration avec l'Office National du Tourisme Coréen. Mise en place d'un stand de découverte de la calligraphie coréenne. Papier canson épais.

**STAND « FAISONS UN TAEKWONDO CITOYEN » :**

Jeux sur la thématique citoyenneté (labyrinthe, mots croisés, mots cachés, jeu de l'oie, et lexique) et un flyer sur les valeurs du taekwondo rappelant les comportements que doivent respecter chaque acteur de notre discipline (pratiquant, compétiteur, enseignant, supporter, arbitre, dirigeant, athlète de haut niveau).

Pour se procurer les jeux/activités de cet atelier, rendez-vous sur le site internet de la FFTDA : [http:// www.fftda.fr/fr/394-les-outils-pedagogiques.html](http://www.fftda.fr/fr/394-les-outils-pedagogiques.html)



**INTERCLUBS**  
**JEUNES**