

Développement à long terme de l'athlète



**Le Taekwondo**  
c'est pour la **Vie**



Programme National de Certification des Entraîneurs







# Le Taekwondo c'est pour la Vie

---

## Table of Contents

### **1 Introduction**

### **3 Données de base sur le DLTA**

4 Aperçu du modèle de DLTA dans la pratique du taekwondo

7 Grandes lignes du DLTA

11 Quelle est la raison d'être du modèle de DLTA?

14 L'histoire du taekwondo

17 10 Facteurs Clés du DLTA

### **36 Stade de développement**

37 Enfant actif & S'amuser grâce au sport

42 Apprendre à s'entraîner

49 S'entraîner à s'entraîner

55 S'entraîner à la compétition

60 Apprendre à gagner & S'entraîner à gagner

65 Vie active

### **70 Le perfectionnement des entraîneurs**

### **76 La structure de compétition**

### **84 La planification relative au taekwondo**

### **90 Annexes**

90 Glossaire des termes

95 Choix de références

96 Système de la matrice pour Taekwondo

97 La structure de compétition

98 Considérations de planification

99 L'entraînement des athlètes handicapés

“ La santé, le bien-être de  
la population, ainsi que les  
médailles que les athlètes  
ont gagnées lors de grands  
Jeux sont simplement  
le résultat d'un système  
sportif efficace. ”

- Istvan Balyi





# Intro Introduction

*Le taekwondo, c'est pour la vie* est un guide destiné aux athlètes pour les aider à prendre des décisions au cours de leurs différents stades de développement. Le présent guide est une adaptation du modèle de développement à long terme de l'athlète (DLTA), qui vise à améliorer la santé des Canadiens, ainsi que leur participation et la poursuite de l'excellence à l'égard du sport. Il peut servir d'ouvrage de référence aux parents et aux gestionnaires; toutefois, il a été principalement conçu pour les instructeurs et les entraîneurs dans le cadre du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).

Ce guide donne un aperçu du développement à long terme de l'athlète et fournit un modèle qui intègre à la fois la pratique du taekwondo en tant qu'art martial et en tant que sport dans des stades de développement clairs, fondés sur la croissance de l'être humain et sa maturation. Il met en lumière 10 facteurs clés qui permettent de progresser dans la pratique du taekwondo et fournit une liste des tâches à accomplir à chaque stade de développement. On y trouve aussi une série de recommandations pour l'entraînement et la compétition, et un motif pour apporter des changements positifs à la structure des compétitions de taekwondo. De plus, ce guide comprend de nombreuses zones de texte (i) qui font ressortir les enjeux cruciaux du taekwondo, ainsi qu'une matrice d'acquisition des habiletés pour tous les stades de développement de l'athlète.



Taekwondo Canada espère sincèrement que ce guide servira d'assise à l'expansion de la pratique du taekwondo au Canada. Nous encourageons les entraîneurs, les instructeurs et les parents à utiliser ce guide pour mettre sur pied des programmes solides qui permettent de retenir ceux qui pratiquent le taekwondo et de faire la promotion du taekwondo comme sport à pratiquer toute la vie.



# Message du Président

---

À titre de président de Taekwondo Canada, j'ai le plaisir de présenter le guide intitulé *Le taekwondo, c'est pour la vie*.

Il s'agit d'un ouvrage remarquable pour quiconque désire faire progresser la pratique du taekwondo au Canada. Ce guide constitue un outil pratique et complet pour aider les entraîneurs, les instructeurs, les athlètes, les parents et les élèves, ainsi que le public, à prendre des décisions à chaque stade de développement et de pratique du taekwondo.

Notre communauté a fait d'énormes progrès pour concrétiser sa vision de devenir une association de premier ordre qui procure des ressources exceptionnelles à ses membres. Le guide intitulé *Le taekwondo, c'est pour la vie* résulte des efforts déployés et de l'expertise de personnes engagées qui ont travaillé en équipe pour partager leurs connaissances et leur expérience afin de faire progresser la pratique du taekwondo au Canada.



Taekwondo Canada traverse une période stimulante. Avec le concours de son guide intitulé *Le taekwondo, c'est pour la vie*, Taekwondo Canada fait aussi d'énormes progrès dans la promotion du PNCE. Nous lancerons le Programme destiné à l'instructeur adjoint au printemps 2008, puis le Programme destiné à l'instructeur ainsi que le Programme destiné à l'entraîneur avant 2012.

Notre guide servira d'ouvrage de référence dans le cadre de ces programmes, ainsi que pour la pratique du taekwondo de compétition partout au Canada. Nous avons déjà commencé à apporter des modifications à nos formules de compétition nationale, qui auront de plus grandes répercussions en faveur des athlètes.

Au nom de toute la communauté des taekwondoïstes, je félicite toutes les personnes qui ont contribué à la conception de ce document important que constitue *Le taekwondo, c'est pour la vie*, et je tiens à les en remercier. Je remercie tout particulièrement David Hill pour son soutien indéfectible et ses conseils, qui nous ont permis de concrétiser notre projet de rédiger ce guide, ainsi que Charles Cardinal qui nous a aidés à adapter la structure du DLTA pour atteindre nos objectifs particuliers et répondre à nos besoins et Sport Canada pour son encouragement, sa reconnaissance et son appui dans notre recherche de l'excellence.

*Grand-maître Kee Ha*  
*Président*  
*Taekwondo Canada*



# Données de base sur le DLTA





# Aperçu du modèle de DLTA dans la pratique du taekwondo

À l'heure actuelle, les changements qui se produisent dans le milieu du sport au Canada sont stimulants. Le gouvernement du Canada appuie les organismes nationaux de sport qui créent des modèles de développement à long terme de l'athlète, couramment appelés MDLTA. Le document de référence générique canadien du DLTA, *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, propose des stades de développement aux athlètes, du terrain de jeux au podium, mais considère aussi le sport comme une composante essentielle de la santé et du bien-être des Canadiens. Le modèle général fourni ci-dessous comprend sept stades

de développement de l'athlète. Les trois premiers stades, appelés *Enfant actif*, *S'amuser grâce au sport* et *Apprendre à s'entraîner*, visent à explorer les habiletés sportives des élèves au moyen du savoir-faire physique et du sport pour tous. Les stades *S'entraîner à s'entraîner*, *S'entraîner à la compétition* et *S'entraîner à gagner* sont axés sur la poursuite de l'excellence dans le sport et l'atteinte graduelle d'un haut niveau et d'une performance digne de médaille olympique. Le dernier stade, *Vie active*, est accessible aux personnes de tout âge qui désirent pratiquer divers sports pour faire de l'activité physique continue.



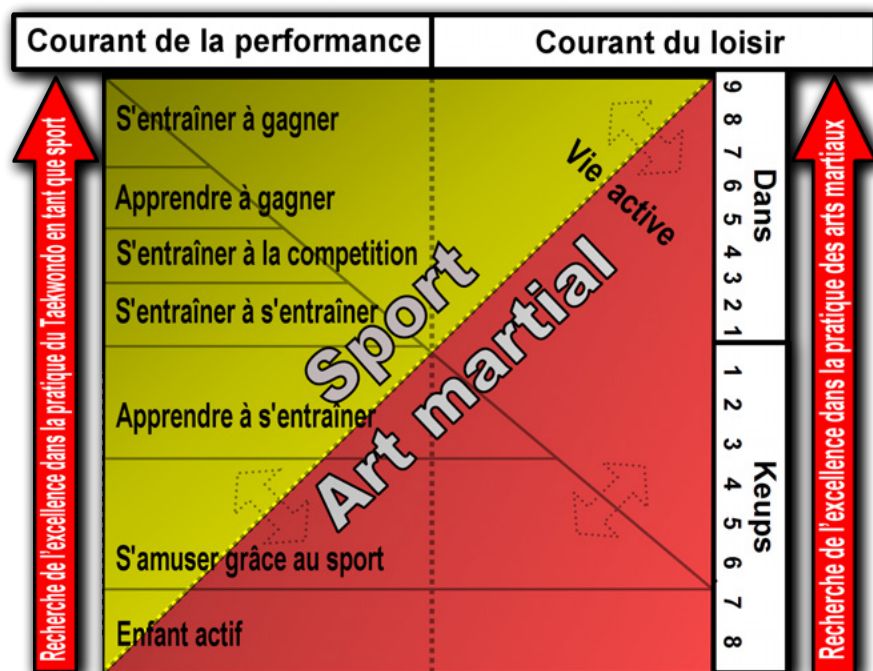
Le modèle de DLTA de Taekwondo Canada comporte des stades semblables à ceux du modèle créé par le programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie*, mais il y en a huit plutôt que sept. Les athlètes passent par les mêmes stades, mais le stade supplémentaire du modèle de Taekwondo Canada, Apprendre à gagner (dans le parcours de haut niveau), sert de transition aux athlètes qui participent à des compétitions internationales et qui désirent s'entraîner pour les Jeux olympiques au stade S'entraîner à gagner.

Le modèle de Taekwondo Canada se différencie également en proposant deux volets de pratique du taekwondo : celui de la performance qui vise la recherche de l'excellence et celui du loisir qui vise la recherche du bien-être dans la pratique du taekwondo. Dans chaque volet, l'élève peut choisir de pratiquer le taekwondo comme art martial ou comme sport, aussi appelé taekwondo de combat.

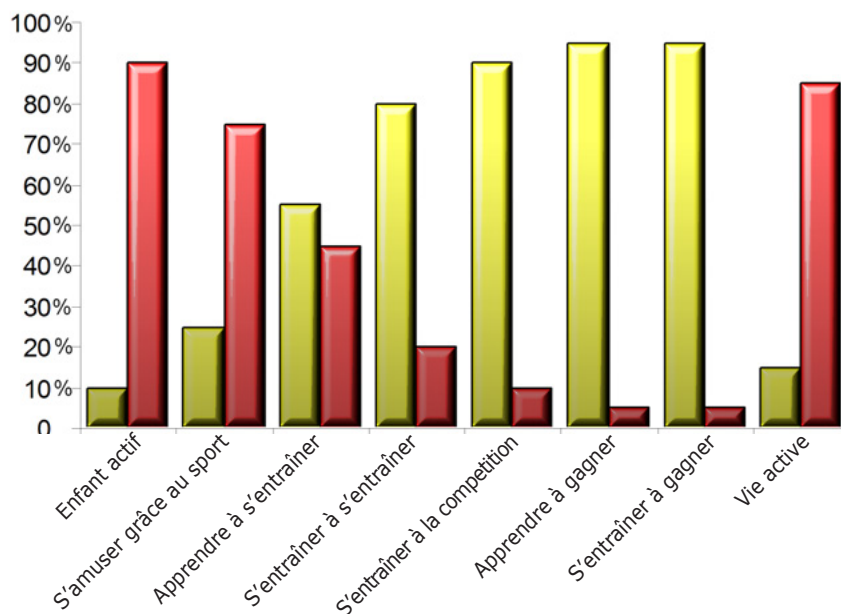




Les arts martiaux constituent la porte d'entrée du taekwondo pour la plupart des gens. Dans ce contexte, les personnes peuvent s'efforcer d'atteindre des grades supérieurs, en passant du stade de développement *Enfant actif* aux stades *Apprendre à s'entraîner* et *Vie active*. Quant aux personnes qui choisiront de poursuivre leur apprentissage en pratiquant le taekwondo en tant que sport, elles passeront du stade *S'entraîner à s'entraîner* à celui de *S'entraîner à gagner*. Ces stades de développement nécessitent un plus grand engagement de la part de l'athlète, car l'objectif ultime de sa pratique du taekwondo consiste en sa participation aux Jeux olympiques. Le graphique à barres ci-dessous donne un aperçu de la priorité qui est accordée à la pratique du taekwondo en tant qu'art martial et en tant que sport dans les stades de développement de l'athlète.



Mise en relief de la pratique du taekwondo en tant que sport et art martial dans chaque stade de développement



Le stade de développement *Vie active* offre aux personnes la possibilité de pratiquer le taekwondo en tant que sport pour le plaisir ou de le pratiquer en tant qu'art martial pour atteindre des grades supérieurs. Le modèle de DLTA est destiné à tous; il permet donc aux personnes handicapées de pratiquer le taekwondo. Il favorise la poursuite de l'excellence à la fois dans la pratique du taekwondo comme discipline sportive que comme art martial.

# Grandes lignes du DLTA

## *Objectifs principaux à chaque*

### **Enfant actif** *Les enfants de 3 à 5 ans*

Les objectifs de ces stades:

- mettre l'accent sur l'accomplissement d'activités amusantes dans un milieu structuré;
- fournir des occasions de jouer et de déployer sa créativité;
- initier les élèves aux mouvements de base du Taekwondo (la souplesse, l'équilibre et la coordination) pour améliorer la connaissance de leur corps;
- enseigner les positions simples, les coups avec la main, les coups de pied et les blocages;
- fournir aux élèves un modèle de rôle pour qu'ils sachent comment se comporter;
- expliquer des règles simples liées au *dojang*, ainsi que l'étiquette;
- aborder les habiletés motrices de base (l'équilibre, la souplesse et la coordination);
- favoriser des échanges positifs avec les autres élèves en réalisant des activités qui nécessitent la collaboration et le partage;
- faire des jeux simples pour présenter les concepts de base de l'autodéfense;
- servir de modèle ou faire une démonstration des mouvements de base.

### **S'amuser grâce au sport** *Les garçons de 6 à 9 ans — les filles de 6 à 8 ans*

Les objectifs de ces stades:

- veiller tout spécialement à accomplir des activités amusantes dans un environnement sécuritaire;
- créer des mouvements de base qui permettent d'enseigner la maîtrise des membres et du corps en entier;
- encourager la participation à des jeux créatifs qui mettent en valeur des positions de base, des coups avec la main et des coups de pied;
- mettre en application les règles liées au *dojang* et l'étiquette;
- mettre l'accent sur les habiletés motrices de base dans des jeux structurés;
- mettre à profit l'intensification de l'entraînement pour améliorer la vitesse d'exécution des mouvements (rapidité) durant moins de cinq secondes, ainsi que la flexibilité des élèves;
- améliorer l'estime de soi des élèves en leur fournissant un renforcement positif et en récompensant un bon comportement;
- initier les élèves au combat par le biais de jeux simples;
- présenter l'attaque simple et les stratégies de défense;
- aborder des concepts d'autodéfense.



## Apprendre à s'entraîner

*Les garçons de 10 à 12 ans  
— les filles de 9 à 11 ans*

### Les objectifs de ces stades:

- insister sur la sécurité, la maîtrise de soi et le respect des autres;
- consolider les techniques de base du Taekwondo et les perfectionner;
- encourager les élèves à apprendre comment jouer et à « rêver d'apprendre »;
- transmettre aux élèves des connaissances pratiques sur la tactique, qui permettent d'utiliser des stratégies d'attaque et de défense de base;
- expliquer comment on prend des décisions dans des combats;
- tirer profit de l'intensification de l'entraînement pour amener les élèves à acquérir des habiletés propres au sport;
- améliorer les habiletés motrices des élèves (la souplesse, l'équilibre et la coordination, le rythme, l'orientation dans le temps et l'espace, la vitesse, la dextérité, la coordination de la main et du regard, etc.);
- initier l'élève au conditionnement à l'aide de ballons lestés, de ballons d'exercice et du poids corporel propre;
- présenter les qualités intellectuelles de base dont font partie la concentration, la maîtrise affective et la confiance;
- réserver 70 p. 100 du temps à l'entraînement et 30 p. 100 à la compétition.

## S'entraîner à s'entraîner

*Les garçons de 12 à 16 ans —  
les filles de 11 à 15 ans*

### Les objectifs de ces stades:

- commencer à se spécialiser dans la pratique du Taekwondo de combat (sport). Les arts martiaux occupent une place moins importante pour ce qui est de l'acquisition des habiletés de combat nécessaires à la compétition;
- modifier le programme en fonction de la maturité des élèves (maturité précoce, dans la moyenne ou tardive) et reconnaître les différences entre l'entraînement des garçons et celui des filles;
- surveiller la croissance des élèves pour prévoir le moment où ils auront atteint leur taille maximale, afin de savoir quand leur fournir un entraînement optimal;
- mettre l'accent sur la confiance en soi et le respect des autres;
- consolider les techniques de base et présenter les techniques avancées;
- encourager les élèves à jouer et à rêver de s'entraîner;
- élaborer des stratégies pour améliorer la gestion des jeux et aborder le style personnel.
- initier les élèves à l'entraînement contre résistance qui met l'accent sur les techniques appropriées de dégagement;
- encourager l'appropriation plutôt que la prise de décision tactique et la réflexion critique sur l'efficacité des mouvements découlant des décisions prises;
- initier les élèves au test de conditionnement physique pour surveiller les facteurs techniques et physiques de base;
- reconnaître l'influence des pairs et la nécessité pour les élèves d'accroître leur autonomie;
- réserver 60 p. 100 du temps à l'entraînement et 40 p. 100 à la compétition.



## S'entraîner à la compétition

*Les garçons de 16 à 18 ans et plus  
— les filles de 15 à 17 ans et plus*

### Les objectifs de ces stades:

- se concentrer sur le processus d'entraînement plutôt que sur le résultat de la compétition;
- mettre au premier plan le travail, l'autodiscipline et l'engagement;
- fournir un programme de conditionnement physique et d'entraînement de la force bien structuré qu'il est possible d'évaluer et de modifier sans cesse;
- s'assurer que les athlètes suivent un programme d'entraînement annuel qu'il est possible de modifier en cours de route;
- contrôler les principaux indicateurs de performance de base dans le cadre d'un plan annuel (la présence, le nombre de cours, les compétitions);
- faire ressortir le taux de réussite dans les combats;
- s'assurer que les élèves effectuent régulièrement le test de conditionnement physique dans le cadre du plan annuel;
- élaborer un schéma tactique pour favoriser la préparation des athlètes pendant une compétition;
- veiller à ce que les élèves s'exercent intensivement pour simuler les exigences relatives à la compétition;
- préconiser la prise de décision tactique pour résoudre les problèmes qui se posent dans de nouvelles situations ou de nouveaux contextes;
- tirer le maximum des occasions de mettre en pratique les stratégies appropriées pour favoriser la préparation psychologique des élèves à la compétition;
- appuyer les élèves pour qu'ils puissent satisfaire aux exigences scolaires et les aider à faire des choix par rapport à leur style de vie;
- élaborer des stratégies qui favorisent la récupération et la régénération.

## Apprendre à gagner

*Les garçons de 18 à 21 ans et plus  
— les filles de 17 à 19 ans et plus*

### Les objectifs de ces stades:

- cultiver et renforcer la croyance que les élèves ont la capacité de participer à des compétitions ou d'affronter des adversaires;
- élaborer des stratégies d'attaque et de défense particulières adaptées au style des athlètes;
- présenter des Taekwondoïstes spécialisés dans le conditionnement physique et l'entraînement de la force, la psychologie, la réadaptation, la physiologie, l'alimentation et la santé;
- contrôler divers indicateurs de performance clés pour prévoir la performance à venir, notamment les mesures des facteurs physiologiques, l'analyse des tendances des élèves dans les combats et la participation stratégique aux compétitions;
- fournir un programme de conditionnement physique et d'entraînement de la force individualisé qu'il est possible de suivre de près et de modifier sans cesse;
- mettre l'accent sur le taux de réussite des athlètes dans les combats ou leur efficacité pour gagner des points;
- s'assurer que les élèves effectuent régulièrement le test de conditionnement physique dans le cadre du plan annuel;
- filmer les athlètes pour analyser leurs forces et leurs faiblesses et celles des adversaires;
- élaborer des plans de compétition qui favorisent la préparation des athlètes pendant la compétition;
- fournir un entraînement intensif aux athlètes pour simuler les exigences relatives à la compétition et les obliger à prendre des décisions tactiques;
- mettre en pratique diverses stratégies psychologiques pour favoriser un état d'esprit idéal;
- contrôler et favoriser l'utilisation de stratégies qui permettent d'améliorer la récupération et la régénération;
- fournir le maximum de soutien scolaire aux élèves et reconnaître que le passage des études secondaires à l'université ou au marché du travail constitue une étape cruciale.



## S'entraîner à gagner

*Les garçons âgés de plus de 21 ans  
— les filles âgées de plus de 19 ans*

### Les objectifs de ces stades:

- acquérir la capacité d'exécuter des mouvements sur demande en dépit des facteurs externes ou d'autres éléments qui peuvent influencer sur la performance;
- se spécialiser dans la mise en application de stratégies d'attaque et de défense particulières adaptées au style des athlètes;
- pouvoir consulter les Taekwondoïstes spécialisés dans le conditionnement physique et l'entraînement de la force, la psychologie, la réadaptation, la physiologie, l'alimentation et la santé;
- exiger le travail, l'autodiscipline et l'engagement;
- concevoir des plans d'entraînement annuels très individualisés qui précisent les facteurs d'intégration horizontale et verticale;
- contrôler les indicateurs de performance clés qui peuvent servir à modifier le plan d'entraînement en fonction des exigences de la compétition;
- mettre sur pied une batterie de tests de conditionnement physique en laboratoire qui font ressortir les facteurs clés d'entraînement, afin de modifier les exigences relatives à l'entraînement;
- filmer les athlètes pour analyser les forces et les faiblesses des adversaires, afin d'élaborer un plan détaillé de combat;
- s'assurer que les athlètes s'exercent intensivement avec divers partenaires qui renforcent les exigences de la compétition;
- tirer le maximum des occasions de mettre en pratique efficacement les stratégies psychologiques appropriées, afin de favoriser un état d'esprit idéal;
- observer et favoriser l'utilisation de stratégies qui permettent d'améliorer la récupération et la régénération;
- s'assurer que les athlètes ont la possibilité de réaliser une réorientation professionnelle et d'élaborer des plans visant leur intégration au marché du travail ou aux études après avoir participé à des compétitions.

## Vie active *Les personnes de tout âge*

### Les objectifs de ces stades:

- utiliser des techniques de Taekwondo, les consolider et les perfectionner pour assurer sa sécurité;
- encourager la recherche d'autonomie de l'élève par rapport à l'apprentissage et lui fournir des occasions d'apprendre de nouvelles techniques seul ou en groupe;
- établir un lien entre l'enseignement de nouvelles techniques et les expériences de vie ou les expériences sportives antérieures;
- réaliser diverses activités de Taekwondo et offrir des choix, y compris les figures, les combats, la casse, l'autodéfense et la méditation;
- s'assurer que la programmation offre une meilleure accessibilité à la pratique du Taekwondo;
- encourager la participation de l'élève à divers autres sports, en particulier les sports n'occasionnant aucun transfert ou levée de poids comme le cyclisme et la natation à l'âge adulte avancé;
- renforcer le recours à l'étiquette et aux règles du Taekwondo;
- faire participer les élèves à des activités de résolution de problèmes qui leur permettent de prendre des décisions;
- fournir aux élèves des occasions de démontrer leur compétence et de rechercher l'excellence dans la pratique des arts martiaux;
- encourager les élèves à accomplir des activités ou des tâches à titre de bénévoles à l'école de Taekwondo et pour le sport en général;
- surveiller régulièrement la santé des élèves et s'assurer d'obtenir le consentement de leur médecin avant de réaliser certaines activités;
- fournir des occasions d'interaction sociale en dehors du milieu de la pratique du Taekwondo.

# Quelle est la raison d'être du modèle de DLTA?

Le modèle de DLTA est un outil de changement qui procure un cadre indiquant le parcours optimal pour réussir dans la pratique du taekwondo. Il est reconnu que ce parcours comprend la pratique du taekwondo en tant qu'art martial et en tant que sport, ce qui permet aux élèves d'explorer les deux disciplines. Le modèle mis au point par Taekwondo Canada fournit une série de recommandations pour chaque stade de développement de l'athlète. Il s'agit d'un outil nécessaire proposant une méthode uniforme que les instructeurs et les entraîneurs peuvent utiliser pour enseigner le taekwondo au Canada. Si l'on n'applique pas de méthode uniforme au développement de l'athlète, l'entraînement de celui-ci comporte des lacunes et des conséquences, telles qu'énumérées ci-dessous:

## Lacunes

- On impose l'entraînement des adultes et les programmes de la compétition aux athlètes en développement.
- On impose aux filles les méthodes d'entraînement et les programmes de la compétition destinés aux garçons.
- On tient compte de l'âge chronologique plutôt que de l'âge de développement dans l'entraînement et la planification de la compétition.
- Les entraîneurs et les instructeurs ne tiennent aucun compte des périodes critiques d'adaptation accélérée à l'entraînement.
- Les maîtres et les grands-maîtres encouragent les athlètes à passer des tests de façon continue, ce qui coûte cher et varie selon l'école de taekwondo.
- Les normes relatives aux examens permettant d'obtenir une ceinture n'étant pas les mêmes d'une école à l'autre, les athlètes participant aux combats ne sont pas au même niveau.
- On encourage les athlètes à participer aux compétitions avant même qu'ils soient prêts à le faire.

## Conséquences

- L'athlète est incapable d'atteindre constamment des niveaux de performance optimale dans les compétitions internationales et aux Jeux olympiques.
- La condition physique de l'athlète ne lui permet pas d'exceller dans la pratique du taekwondo de combat ou de progresser dans la pratique du taekwondo comme art martial.
- L'athlète n'acquiert pas bien les habiletés de base et doit donc s'entraîner de nouveau à les acquérir à des stades ultérieurs de son développement.
- L'athlète prend de mauvaises habitudes en raison de l'importance accordée à la réussite dans la compétition alors qu'il ne maîtrise pas l'aspect technique du taekwondo.
- Les athlètes qui pratiquent le taekwondo de combat subissent des blessures graves, notamment un traumatisme crânien causé par leur manque d'expérience ou d'habiletés.
- Les élèves abandonnent la pratique du taekwondo parce qu'ils n'ont pas de plaisir ou subissent un échec au cours d'une compétition.



...Suite

## Lacunes

- Les enfants participent aux événements d'élimination directe, ce qui les empêche d'acquérir de l'expérience dans les combats.
- La sélection des élèves pour former l'équipe junior nationale est fondée sur leur performance individuelle dans les championnats nationaux d'élimination, ce qui ne permet pas de reconnaître les meilleurs athlètes.
- Les athlètes juniors suivent les règles de la World Taekwondo Federation (WTF) sans avoir acquis d'expérience dans la pratique de la technique qui consiste à frapper la tête.
- On ne comprend pas bien les besoins d'entraînement des athlètes handicapés.
- Le calendrier est fondé sur les événements internationaux, ce qui a un effet négatif sur la programmation des compétitions nationales, provinciales et internationales.

## Conséquences

- Les filles abandonnent la pratique du taekwondo ou sont sous-représentées en raison des programmes qui ne tiennent pas compte de leurs particularités.
- Les familles ne peuvent assumer les coûts liés aux examens permettant d'obtenir une ceinture ou à la participation aux compétitions nationales.
- Les parents ne sont pas prêts à dépenser de l'argent pour que leurs enfants participent à des compétitions où ils risquent d'être éliminés rapidement.
- La prochaine génération d'athlètes qui réussissent dans les compétitions internationales n'est pas assurée.
- Les athlètes sont tiraillés entre les études, la carrière, la pratique du taekwondo et l'engagement dans d'autres sports.
- Les athlètes utilisent des stratégies d'amaigrissement pour pouvoir bénéficier de l'avantage d'un poids inférieur dans les compétitions.

La réussite du développement à long terme de l'athlète qui pratique le taekwondo dépend de l'engagement de tous les intervenants dans ce sport, notamment les parents, les entraîneurs, les athlètes, les arbitres et les gestionnaires. La mise en application du modèle de DLTA tient compte des différences entre les régions sur le plan démographique et sur celui de la pratique du sport. Les intervenants clés aux échelles locale et provinciale devraient suivre les recommandations fournies dans ce guide et devenir eux-mêmes des élèves, afin de pouvoir prendre des décisions éclairées sur le développement des athlètes. À la longue, le modèle de DLTA permettra de créer un système sportif sain favorisant la poursuite de l'excellence à la fois dans la pratique du taekwondo comme art martial et dans celle du taekwondo de combat.





## Le taux de blessures dans la pratique du taekwondo

Des recherches portant sur le taux de blessures dans la pratique du taekwondo indiquent l'incidence de traumatismes crâniens et des blessures d'autres parties du corps (Pieter, W., 2005). Dans une étude portant sur les championnats canadiens senior, Kazemi (2004) signale que la plupart des blessures qui surviennent dans la pratique du taekwondo sont des blessures des membres inférieurs, et il a indiqué un taux de commotion de 6,9 par 1 000 athlètes masculins. De plus, les taux de blessures mentionnés dans cette étude sont inférieurs à ceux qui le sont dans d'autres pays et pour d'autres arts martiaux.

Beis, Pieter and Abatzides (2007) ont étudié le cas d'athlètes grecs, hommes et femmes, faisant partie des groupes d'âge 11 à 13 ans (garçons et filles), 14 à 17 ans (juniors) et 18 ans et plus (seniors). Leur étude portait sur les blessures qui leur faisaient perdre du temps, puisque l'athlète ne pouvait plus faire de compétition pendant les 24 heures suivant la blessure. Les chercheurs n'ont pas trouvé de différences importantes pour ce qui est des différentes parties du corps, mais ont signalé une incidence supérieure de commotion chez les juniors, comparativement aux garçons et filles du groupe des 11 à 13 ans. Le type de technique utilisé par les taekwondoïstes n'était pas statistiquement significatif par rapport au temps perdu en raison des blessures. Toutefois, les chercheurs ont noté une tendance relative à un risque plus élevé de subir une blessure lorsque l'athlète donnait des coups de pied nécessitant un élan, comme les coups de pied circulaires ou les coups de pied retournés circulaires. Une autre étude réalisée par Koh et Cassidy (2004) mentionne un taux de commotion de 50,17 par 1000 athlètes. En effet, les chercheurs ont examiné l'incidence des commotions à partir d'une analyse vidéo des coups portés à la tête, qui n'auraient pas fait l'objet d'études antérieures. Toutes ces études indiquent que la pratique du taekwondo présente des risques, dont le traumatisme crânien, et qu'une formation continue pourrait permettre aux entraîneurs de reconnaître les signes de commotion, de diminuer les risques et de mettre l'accent sur l'exécution adéquate des mouvements.





# L'histoire du Taekwondo

Le taekwondo est reconnu comme l'art martial d'autodéfense le plus ancien du monde. On le pratiquait à l'époque Koguryeo, dont le royaume a été fondé en 37 avant Jésus-Christ dans le nord de la péninsule coréenne. Cet art martial qui existe depuis 2 000 ans en Corée est différent du kung fu (art martial d'autodéfense chinois) et du karaté japonais.

Après la Deuxième Guerre mondiale, les maîtres des huit écoles principales d'arts martiaux coréens se sont rencontrés pour constituer une association visant à promouvoir les arts martiaux de la Corée. Le 11 avril 1955, après la perturbation engendrée par la guerre de Corée, le nom « taekwondo » a été choisi pour désigner l'art martial d'autodéfense. Le World Taekwondo Centre (Kukkiwon) a été fondé en novembre 1972. Le 28 mai 1973, la World Taekwondo Federation (WTF) a vu le jour lors d'une séance d'ouverture du Kukkiwon en présence de 35 représentants du taekwondo de partout dans le monde. Le 3 juin 1973, le Kukkiwon devient le grand quartier général de la World Taekwondo Federation.



En octobre 1975, la WTF s'est associée à l'Association Générale des Fédérations Internationales de Sports (AGFIS) au cours de son assemblée générale annuelle qui a eu lieu à Montréal. En 1980, au cours de la 83e assemblée générale du Comité international olympique (CIO), la WTF a été reconnue comme l'organe international officiel du taekwondo. En 1978, l'Association de taekwondo WTF du Canada est officiellement devenue membre de la WTF. À l'heure actuelle, 188 pays sont membres de la WTF. Le taekwondo a été accepté comme sport de démonstration aux Jeux olympiques de 1988 qui ont eu lieu à Seoul et aux Jeux de 1992 qui ont eu lieu à Barcelone. Le 3 septembre 1994, sur la recommandation de la Commission de planification, le CIO a adopté le taekwondo comme sport olympique officiel aux Jeux de 2000, qui ont eu lieu à Sydney, en Australie.

En novembre 1996, Sport Canada a reconnu l'Association de taekwondo WTF du Canada comme l'organisme du sport du Canada. Cette association est le seul organisme officiel régissant le taekwondo au Canada, qui soit reconnu à la fois par le CIO et Sport Canada.

Au cours des dernières années, les athlètes canadiens qui pratiquent le taekwondo se sont distingués sur la scène internationale en gagnant constamment des médailles. Dominique Bosshart a laissé son nom dans l'histoire en devenant la première athlète olympique du Canada à gagner la médaille de bronze pour le taekwondo aux Jeux olympiques de 2000, qui ont eu lieu à Sydney. En 2007, Karine Sergerie a été la première canadienne à remporter un championnat mondial de taekwondo. Elle s'est ensuite classée en tête des 15e Jeux panaméricains, puis a gagné une médaille d'argent aux Jeux olympiques de 2008, qui ont eu lieu à Beijing, auxquels participaient également Ivett Gonda et Sébastien Michaud.



**Au cours des dernières années, les athlètes canadiens qui pratiquent le taekwondo se sont distingués sur la scène internationale en gagnant constamment des médailles.**







### Les examens à passer pour obtenir la ceinture noire

Les athlètes devraient respecter une norme générale pour passer l'examen permettant d'obtenir le degré de ceinture noire. Cela permettrait de s'assurer, lorsque c'est possible, que les athlètes qui participent à des combats ont des habiletés semblables. Alors que les règles relatives à la participation au championnat national exigent que les noms des athlètes soient inscrits dans la base de données du Kukkiwon Taekwondo Canada, il y a des preuves que

de grandes différences existent entre les écoles relativement à l'octroi du degré de ceinture noire. L'une des conséquences de cette situation est que les jeunes taekwondoïstes peuvent ne pas avoir toutes les habiletés nécessaires et courir le risque de se blesser pendant les combats. Le Kukkiwon (les grands quartiers de taekwondo au monde) a établi une norme relative à l'obtention du degré de ceinture noire (premier dan), et les grands-maîtres sont donc tenus de la respecter.



La formation continue constitue un moyen d'assurer le respect d'une norme générale. Les examens pourraient avoir lieu annuellement dans toutes les régions du Canada et viser à mettre à jour le cinquième dan selon les normes établies par le Kukkiwon, le développement à long terme de l'athlète, la structure des sports de combat et d'autres exigences relatives à l'obtention du degré de ceinture noire. Nous espérons que la formation continue permettra de commencer à établir une norme générale relative à l'examen à passer pour obtenir le degré de ceinture noire.

# 10

## Facteurs Clés du DLTA

### UN La règle relative à l'entraînement pendant 10 ans

Les scientifiques ont conclu qu'un athlète talentueux doit consacrer au moins 10 ans et 10 000 heures à son entraînement pour devenir un athlète de haut niveau. Pour l'athlète et son entraîneur, cela se traduit par un peu plus de 3 heures d'entraînement ou de combat par jour pendant 10 ans. L'étude intitulée *The Path to Excellence* en témoigne. En effet, celle-ci donne une vue d'ensemble du développement des athlètes américains qui ont participé aux Jeux olympiques entre 1984 et 1998. Cette étude révèle que:

- Les athlètes olympiques américains ont commencé à pratiquer un sport à l'âge moyen de 12 ans dans le cas des garçons et de 11 ans et demi dans le cas des filles.
- La plupart des athlètes olympiques ont mentionné qu'il y avait eu une période de 12 à 13 ans entre leur initiation au sport choisi et leur participation aux Jeux olympiques.
- Les médaillés olympiques étaient plus jeunes – de 1,3 an à 3,6 ans – au cours des cinq premiers stades de développement que les non médaillés, ce qui donne à penser que les médaillés se sont entraînés à utiliser leurs habiletés motrices plus jeunes. Toutefois, il faut faire attention de ne pas tomber dans le piège de la spécialisation précoce lorsqu'on pratique des sports à spécialisation tardive.

---

*Un athlète talentueux doit consacrer au minimum 10 ans et 10 000 heures à son entraînement pour devenir un athlète de haut niveau dans une discipline sportive.*

---



## DEUX techniques de base

Les personnes qui ne consacrent pas assez de temps à l'acquisition des habiletés de base éprouveront de la difficulté à apprendre les techniques d'un nouveau sport plus tard dans leur vie, ce qui limitera leur accès à l'activité physique, diminuera leur confiance en soi dans ce domaine, leur fera gagner du poids ou souffrir d'obésité. Puisqu'une personne ne peut s'attendre à ce qu'une autre qui a des capacités de lecture et d'écriture restreintes lise des livres pendant ses heures de loisir, nous ne nous attendons pas à ce que les personnes dont les habiletés physiques sont insuffisantes s'engagent dans la pratique d'un sport comme loisir. L'expression « savoir-faire physique » a été créée pour souligner l'importance d'apprendre les mouvements de base et les habiletés motrices que nous utilisons lorsque nous nous déplaçons (marcher), contrôlons un objet et utilisons notre corps (l'équilibre et la coordination). Ces habiletés de base sous-tendent toutes les habiletés propres au sport. Le taekwondo fournit une excellente occasion d'acquérir les principales habiletés de mouvement de base, mais les personnes devraient les utiliser en conjonction avec de nombreuses autres habiletés de cet ordre. Il est recommandé aux enfants de pratiquer divers sports le plus tôt possible, en particulier la natation, la gymnastique et l'athlétisme. La pratique d'autres sports d'équipe qui comprennent le lancement, la réception et le contrôle d'un objet est aussi un excellent moyen d'acquérir les habiletés de base qui sont indispensables.



Il est également important d'offrir aux enfants handicapés la possibilité d'acquérir les habiletés de mouvement de base propres à un sport. Dans le cas contraire, ils n'auront pas la possibilité durant leur vie de connaître le succès dans leurs activités de loisir ou comme athlète. En dépit de cette grande nécessité, les enfants handicapés éprouvent de la difficulté à acquérir les habiletés de base pour les raisons suivantes:

- leurs parents sont trop protecteurs, et leurs professeurs et entraîneurs les empêchent de se cogner et de se faire des bleus comme les autres enfants;
- ce ne sont pas tous les systèmes scolaires qui offrent l'activité physique adaptée;
- certains entraîneurs n'acceptent pas les enfants handicapés dans leurs cours parce qu'ils n'ont pas appris comment les intégrer;
- il faut être imaginatif pour intégrer un enfant handicapé dans des activités de groupe permettant de s'exercer à acquérir les habiletés de base et le savoir-faire physique.

## TROIS La spécialisation

Les sports peuvent être qualifiés de sports à spécialisation hâtive ou de sports à spécialisations tardives. Les sports à spécialisation hâtive supposent l'apprentissage d'habiletés complexes avant d'atteindre la maturité. Le taekwondo serait considéré comme un sport à spécialisation tardive; toutefois, il est possible d'acquérir plus tôt diverses habiletés propres au taekwondo. Puisque le taekwondo est à la fois un art martial et un sport de combat, les enfants qui le pratiquent devraient acquérir les habiletés propres aux arts martiaux qui contribuent à l'acquisition du savoir-faire physique. Si les athlètes sont en mesure de l'assimiler avant la maturité, ils peuvent alors s'engager dans la pratique du taekwondo de combat entre 11 ans et 14 ans et avoir tout de même la possibilité de réussir dans ce domaine. Aux Jeux olympiques de 2004 qui ont eu lieu à Athènes, l'âge moyen des femmes médaillées et des hommes médaillés était respectivement de 23 et 25 ans. Compte tenu de la règle relative à l'entraînement pendant 10 ans, leur engagement dans la pratique du sport ne commencerait pas avant l'âge de 13 ans pour les filles et de 15 ans pour les garçons, après le début de la puberté. Il est à noter que les athlètes canadiens qui sont en mesure de gagner une médaille peuvent être plus âgés en moyenne que leurs adversaires d'autres pays. De plus, la tendance actuelle dans la plupart des sports est d'offrir aux athlètes plus âgés de les pratiquer plus longtemps et d'exceller plus tard dans ce domaine.



Le fait de se spécialiser dans le taekwondo de combat avant l'âge de 10 ans peut avoir les conséquences suivantes:

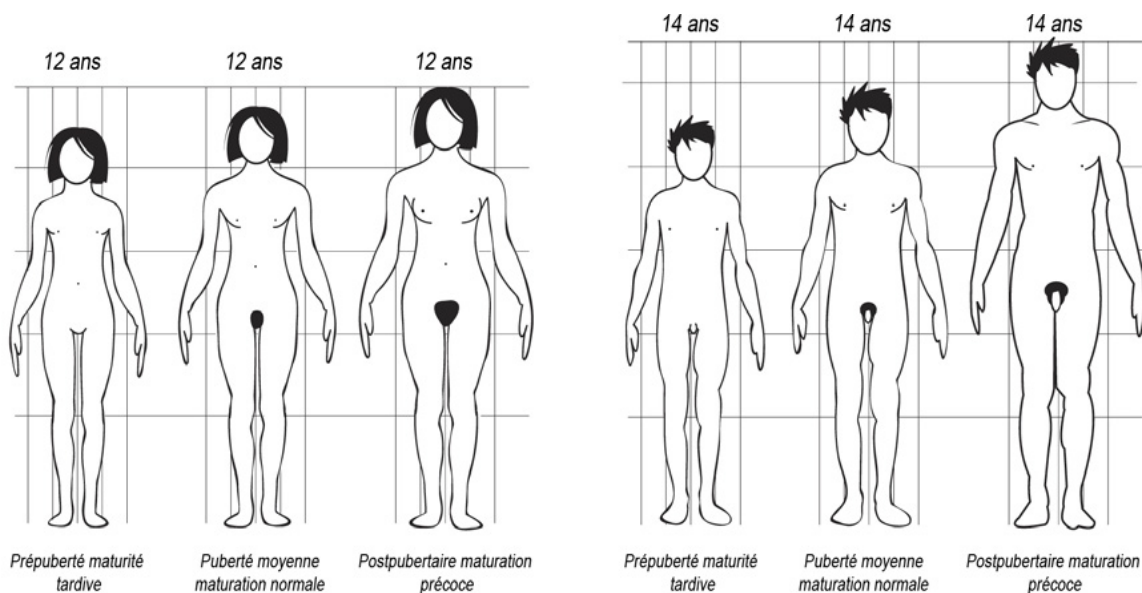
- une préparation unilatérale propre au sport;
- des habiletés de mouvement de base insuffisantes;
- un trop grand nombre de blessures;
- un épuisement professionnel précoce;
- un arrêt précoce de l'entraînement et de la compétition.



## QUATRE L'âge de développement

Le développement renvoie aux relations entre la croissance et la maturation dans le temps. La croissance consiste en des changements qui se produisent graduellement dans le corps, comme la taille, le poids et le pourcentage de graisse. Quant à la maturation, elle consiste en des changements qualitatifs qui se produisent graduellement dans la structure et le fonctionnement de l'organisme jusqu'à la maturité, comme le cartilage remplacé par les os dans le squelette. Le concept de développement comprend également les aspects social, émotionnel, intellectuel et moteur de l'enfant.

La *structure/stature* est une des dix composantes qui assurent le développement optimal à long terme de l'athlète et fournit des indices essentiels à l'établissement de l'âge de développement. Ce dernier est un facteur important à prendre en considération dans le développement à long terme de l'athlète, car il permet de reconnaître la maturation précoce, dans la moyenne ou tardive. Il est indispensable de déterminer le degré de maturation de l'athlète pour concevoir des programmes d'entraînement appropriés; le degré de maturation est aussi un facteur clé permettant de déterminer les progrès continus accomplis dans la pratique du taekwondo. On remarque souvent que les personnes qui ont une maturation précoce sont les plus prometteuses dans le domaine du sport, puisqu'elles possèdent une meilleure capacité physique comparativement à celles qui ont une maturation tardive. Cependant, une puberté précoce peut restreindre les délais optimaux pour acquérir diverses habiletés essentielles à la pratique du taekwondo. Alors que les personnes qui ont une maturation précoce excellent à accomplir des prouesses, elles peuvent présenter des lacunes dans l'utilisation des techniques, qu'elles devront combler plus tard. D'autre part, les personnes qui ont une maturation tardive peuvent avoir plus de temps à leur disposition pour acquérir des habiletés et améliorer leur utilisation des techniques. Le développement tardif de la capacité physique permet d'exploiter l'utilisation des techniques apprises et peu assurer de meilleurs progrès dans les stades ultérieurs de développement de l'athlète.

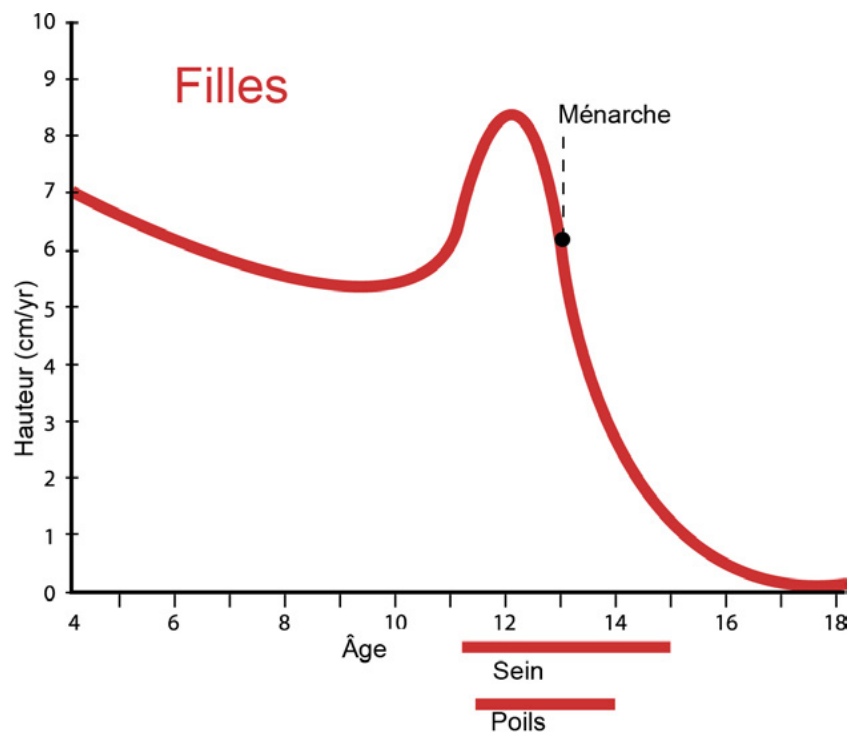


Les catégories de poids au taekwondo établies en fonction de la taille d'une personne peuvent aider à déterminer l'âge de développement : les personnes qui ont une maturation précoce font parties des catégories de poids supérieur et celles qui ont une maturation tardive font partie des catégories de poids inférieur. Bien qu'il soit souhaitable pour les entraîneurs et les instructeurs de choisir des athlètes dans les catégories de poids supérieur, les athlètes qui font partie des catégories de poids inférieur ont autant d'aptitudes sinon plus pour exceller dans la pratique du taekwondo. Par conséquent, il est important de tenir compte de l'âge de développement pour reconnaître les athlètes talentueux.

Le début de la puberté constitue une balise de l'âge de développement. On peut le prévoir par la mesure du *pic de croissance rapide-soudaine pubertaire* (PHV). On calcule celui-ci en divisant une série de mesures de la croissance par une unité de temps écoulé entre deux mesures. Ces mesures peuvent comprendre à la fois la taille de la personne lorsqu'elle est debout et assise, le poids et l'âge.

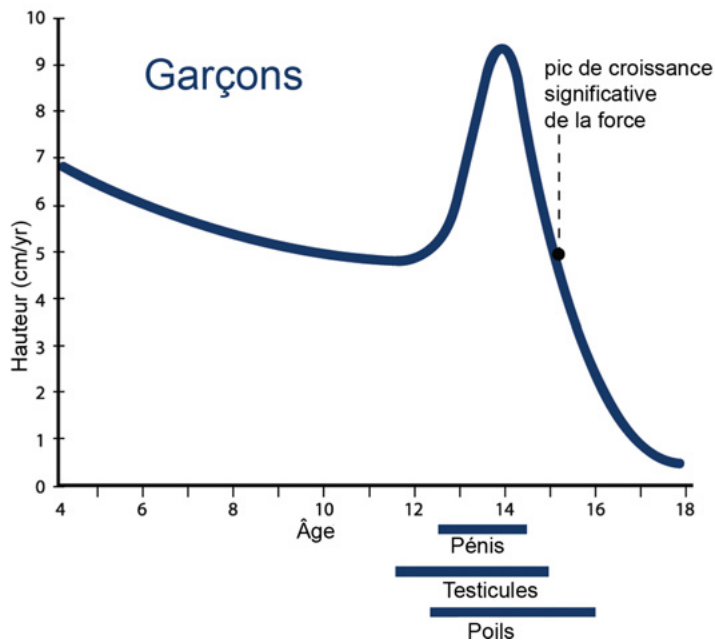
## La mesure du PHV chez les filles

Chez les filles, on peut observer le PHV à 12 ans, en moyenne. Habituellement, l'apparition des seins constitue le premier signe physique de l'adolescence, qui se manifeste un peu après le pic de croissance pubertaire. Peu après, la pilosité pubienne apparaît. La ménarche, ou l'apparition des premières règles, se produit assez tard au cours de la poussée de croissance, soit après que le PHV soit terminé. Les nombreuses transformations morphologiques qui s'ensuivent se produisent normalement dans un intervalle de plus ou moins deux ans de la moyenne des filles.





## Le PHV chez les garçons



Chez les garçons, on peut observer que le PHV est plus intense que chez les filles et apparaît en moyenne deux ans plus tard que celles-ci. La croissance des testicules, de la pilosité pubienne et du pénis est liée au processus de maturation. On peut observer le *pic de croissance significative de la force* (PSV) un an environ après le PHV. Ainsi, les garçons acquièrent une grande force tardivement. Comme dans le cas des filles, la séquence de transformations morphologiques peut se produire dans un intervalle de plus ou moins deux ans de la moyenne des garçons. Les garçons qui ont une maturation précoce peuvent bénéficier de quatre années par rapport à leurs pairs qui ont une maturation tardive. Plus tard, ces derniers se rattraperont lorsqu'ils auront une poussée de croissance.



### La mesure du PHV

Dans le but d'évaluer le PHV, l'Université de la Saskatchewan a créé une calculatrice dans laquelle il faut préciser la date d'anniversaire de l'athlète, sa taille en position normale, sa taille lorsqu'il est assis et son poids. Cette calculatrice fournit des protocoles de mesures et peut permettre de prévoir la taille de l'athlète à l'âge adulte. Veuillez consulter la page Web suivante:

[http://taurus.usask.ca/growthutility/phv\\_ui.cfm?type=1](http://taurus.usask.ca/growthutility/phv_ui.cfm?type=1)



## CTNQ L'entraînement

L'entraînement renvoie à l'adaptation d'une personne à des stimuli en fonction de son talent génétique à un stade donné de son développement. Tous les systèmes physiologiques peuvent toujours subir un entraînement; toutefois, on sait qu'il y a des périodes sensibles dans le développement d'une personne pendant lesquelles certains types d'entraînement donnent de meilleurs résultats. Le meilleur moment de mettre à profit ces périodes sensibles dépend à la fois de l'âge chronologique et de l'âge de développement. Il est important de tenir compte des relations qui existent entre tous les facteurs de développement lorsqu'on veut connaître la réactivité d'une personne à une priorité d'entraînement donnée.

Le programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie* indique dix éléments de base de l'entraînement. Nous avons déjà vu l'un d'eux (la structure/stature) comme facteur clé de l'établissement de l'âge de développement. Les cinq éléments de base liés à l'entraînement feront l'objet de cette section du guide de DLTA, tandis que les quatre derniers éléments de base (la psychologie, la subsistance, les études et l'aspect socioculturel) seront présentés dans d'autres sections du guide.

## Cinq éléments de base de l'entraînement et de la réussite

### L'endurance

L'endurance est la capacité de soutenir un effort pendant une période de temps prolongée, qui dure quelques minutes, voire quelques heures. Une personne qui déploie un effort intense pendant 2 à 10 minutes a besoin d'un sous-ensemble de cette capacité athlétique, que l'on nomme puissance aérobie maximale.

Le moment opportun de s'entraîner pour développer son endurance a lieu au début de la vitesse de croissance maximale et dépend de l'âge de développement. On recommande aux athlètes de s'entraîner pour accroître leur capacité aérobie avant qu'ils atteignent leur vitesse de croissance maximale et d'intégrer graduellement la puissance aérobie à leur entraînement lorsque leur taux de croissance diminue.





## La force

La force désigne la quantité de force qu'un muscle ou un groupe de muscles peut produire pendant une contraction. Le mot « force » est utilisé pour décrire une catégorisation basée sur la vitesse et le rythme de contraction des muscles, qui comprend la force-vitesse, l'endurance et la force maximale. On peut également décrire la force comme étant 1) *relative*, ce qui correspond à la quantité d'énergie produite par unité de poids corporel ou 2) *absolue*, ce qui correspond à la masse maximale qui peut être déplacée. Dans la pratique du taekwondo en tant que discipline sportive, il est nécessaire de mettre davantage l'accent sur la force relative et sur la capacité de supporter de nombreuses contractions rapides (vitesse/endurance). Le meilleur moment pour s'entraîner à acquérir de la force est fonction de l'âge de développement. Pour les filles, ce moment a lieu immédiatement après l'atteinte du PHV ou dès

l'apparition des premières règles; pour les garçons, il a lieu de 12 à 18 mois après l'atteinte du PHV. La force-vitesse et l'endurance peuvent se développer avant la puberté en utilisant des poids plus légers lorsque des exercices de gestion du poids sont effectués en priorité.



## La vitesse

La vitesse désigne le taux le plus élevé auquel il est possible d'exécuter un mouvement ou une série de mouvements ou encore la capacité de parcourir une distance donnée dans la plus courte période de temps pendant qu'on déploie un effort complet de courte durée. La vitesse est une habileté essentielle à la pratique du taekwondo en tant que sport, et l'athlète peut l'acquérir grâce à un entraînement propre au sport. Il y a deux périodes de développement optimal de la vitesse basées sur l'âge chronologique. La première période a lieu entre 7 et 9 ans pour les garçons et entre 6 et 8 ans pour les filles. Elle peut constituer le meilleur moment d'acquérir de l'agilité par rapport à la vitesse, la capacité de faire des mouvements rapides et précis (en moins de 5 à 6 secondes) en réaction à un stimulus donné. La seconde période de développement optimal de la

vitesse a lieu entre 13 et 16 ans pour les garçons et entre 11 et 13 ans pour les filles. Elle peut permettre à l'athlète d'améliorer sa capacité d'acquérir une vitesse maximale, ce qui exige de déployer un effort maximal de très courte durée (jusqu'à 20 secondes) et peut être dans plusieurs directions.



## Les habiletés

Une habileté est la capacité de démontrer l'utilisation d'une technique lorsque les demandes sont réalistes et est caractérisée par la certitude d'obtenir le résultat souhaité. La pratique du taekwondo en tant qu'art martial exige le recours aux habiletés pour faire des mouvements précis et, en tant que sport, exige la rapidité d'exécution et le chronométrage des mouvements. Une période sensible de l'acquisition d'habiletés sportives est fondée sur l'âge chronologique et a lieu entre 9 et 12 ans pour les garçons et entre 8 et 11 ans pour les filles. Les enfants sont censés avoir déjà acquis les habiletés de mouvement de base à ces âges, ce qui leur permettra de s'entraîner plus intensivement pour acquérir de nouvelles habiletés sportives.

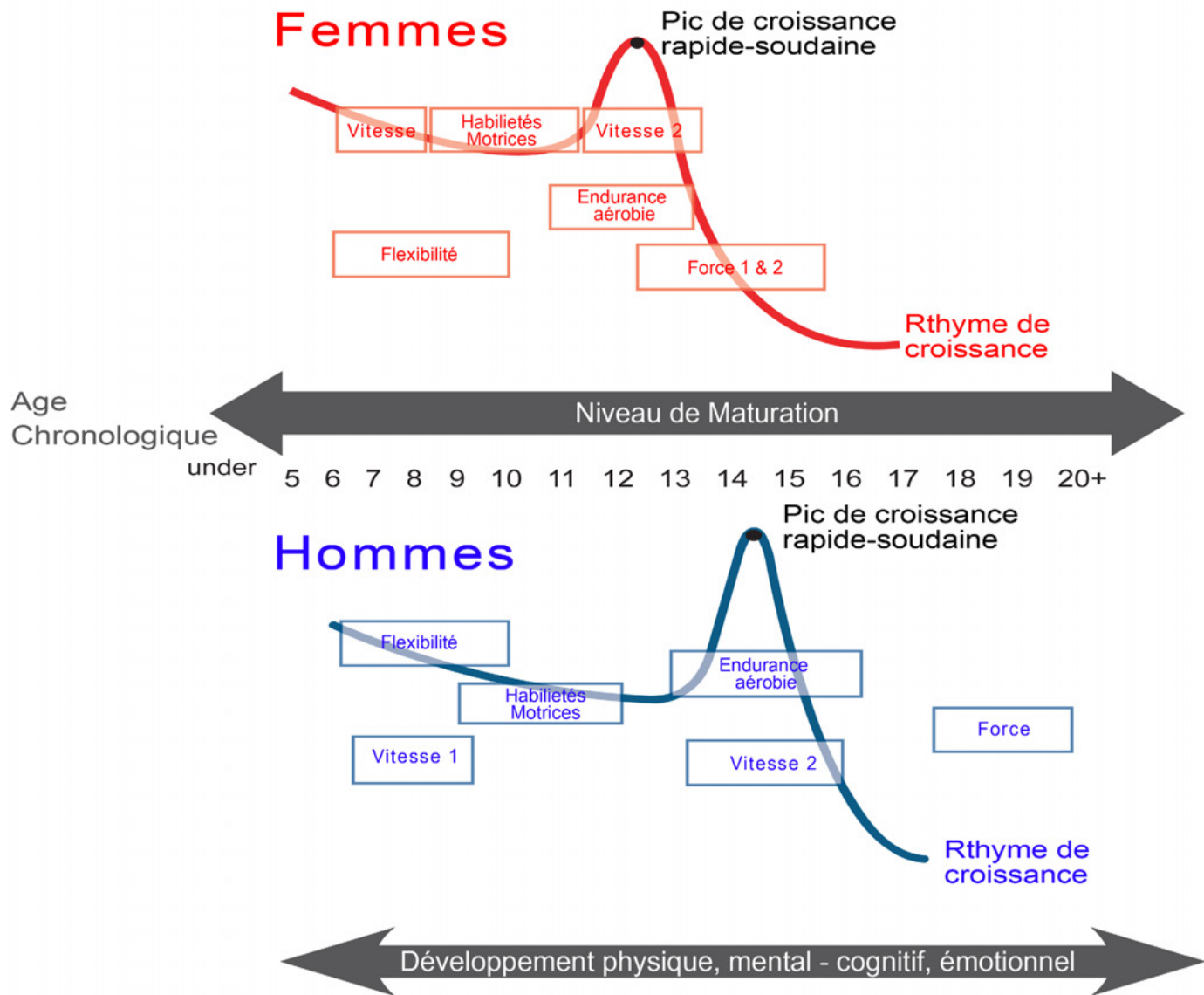


## La souplesse

La souplesse désigne l'ampleur de l'éventail de mouvements qu'il est possible de faire autour d'une articulation en particulier sans subir de blessure. Elle constitue un important facteur de réussite dans la pratique du taekwondo et sous-tend la capacité d'utiliser plusieurs des nombreuses techniques du taekwondo. Il est toujours possible de s'entraîner pour devenir souple, et bien qu'il y ait une période optimale pour acquérir de la souplesse (entre 6 et 10 ans pour les garçons et les filles), les athlètes devraient s'efforcer de la développer pendant les périodes de croissance rapide, en raison de la pression que subissent les articulations. La pratique constante du taekwondo offre aux athlètes une excellente occasion de développer leur souplesse et de la maintenir, de l'enfance à l'âge adulte.







Les composants sont toujours entraînables quelque soit l'âge!

Cette figure illustre les *périodes d'entraînement optimal* pour les filles et les garçons. Deux périodes, soit l'endurance et la force, sont basées sur la courbe de la poussée de croissance et du PHV. Les trois autres périodes, soit la vitesse, les habiletés et la souplesse, sont fondées sur l'âge chronologique.

## SIX Le développement global

De par sa nature, le sport a tendance à mettre au premier plan les aspects technique, tactique et physique qui sous-tendent la performance. Les aspects cognitif, mental (la psychologie), et émotif (l'affectivité) sont indispensables pour assurer la réussite de l'athlète, et il faut leur accorder la priorité dans le développement à long terme de l'athlète. Outre ces aspects, les entraîneurs et les instructeurs devraient tenir compte des facteurs matériel et environnemental qui influent sur la performance de

l'athlète et sur sa sécurité. Lorsque les entraîneurs et les instructeurs analysent la performance de l'athlète, ils examinent souvent les aspects physique et technique et ne tiennent pas compte des autres facteurs qui influent sur la réussite. Le tableau suivant indique les éléments clés que les entraîneurs et les instructeurs doivent prendre en considération lorsqu'ils élaborent des programmes à l'intention des athlètes ou enseignent à ceux-ci.

Les éléments clés	Description	Exemples
Matériel	Équipement, tenue et aides à l'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobok</li> <li>• Équipement de protection</li> <li>• Mitaines et cibles</li> </ul>
Environnemental	Environnements, conditions et influences durant la pratique et la compétition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facteurs humains</li> <li>• Température et humidité</li> <li>• Éclairage</li> <li>• Endroit de compétition</li> </ul>
Affectif (émotif)	Perceptions de ses capacités, de ses sentiments ou de ses relations avec les autres athlètes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiance en soi</li> <li>• Peur</li> <li>• Assurance</li> </ul>
Cognitif / mental	Facteurs liés aux pensées de l'athlète ou aux processus mentaux qu'utilise l'athlète pour accomplir une tâche donnée ou une action	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recentrage</li> <li>• Rejet des distractions</li> <li>• Résolution de problèmes</li> <li>• État d'esprit idéal</li> </ul>
Physique	Systèmes physiologiques que l'athlète utilise pour accomplir une tâche propre au sport et vérifier sa performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fréquence cardiaque</li> <li>• Force</li> <li>• Souplesse</li> <li>• Vitesse</li> </ul>
Tactique	Prise de décision nécessaire pour accomplir efficacement une tâche ou obtenir un résultat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position</li> <li>• Rapidité d'exécution</li> <li>• Choix d'une habileté</li> </ul>
Technique	Précision des facteurs biomécaniques qui favorisent l'atteinte d'un objectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvements préliminaires (position)</li> <li>• Élan arrière ou mouvement de récupération</li> <li>• Force à l'origine des mouvements</li> <li>• Moment critique</li> <li>• Mouvement continu</li> </ul>

Les aspects énumérés ci-dessus varieront selon le stade de développement de l'athlète et pourront exercer une influence plus ou moins grande sur la performance. Par exemple, la maturité de l'athlète aura un effet sur les capacités cognitive, sociale et affective, et celle-ci peut mettre de deux à quatre ans à s'épanouir durant l'adolescence. Le comportement éthique, l'esprit sportif, le respect des autres et la persévérance sont des qualités que l'athlète devrait

cultiver à tous les stades de son développement à long terme. Ce guide fournit des exemples de comportements à adopter à chaque stade de développement de l'athlète, dont il faut tenir compte lorsque des programmes de taekwondo sont conçus et enseignés.

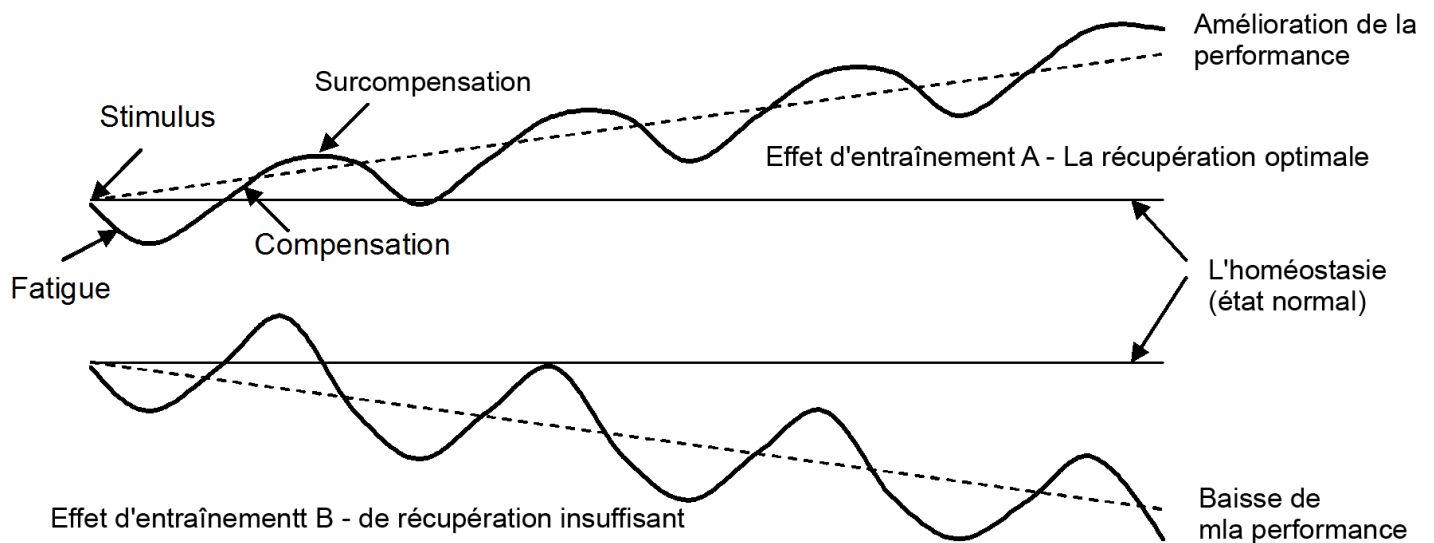
## SEP la Périodisation

Concrètement, la périodisation consiste en la gestion du temps. Comme technique de planification, elle fournit un cadre de priorisation de diverses habiletés pendant l'entraînement, afin d'améliorer la performance de l'athlète. La périodisation a pour but d'intégrer les habiletés de l'athlète pendant une période de temps et à l'égard d'une semaine donnée ou d'une séance d'entraînement individuel. L'intégration horizontale renvoie à la priorisation des modalités de l'entraînement pendant une certaine période qui peut s'étendre sur des années, des mois ou des semaines. La périodisation permet d'appliquer l'intégration horizontale en déterminant les habiletés de l'athlète qui peuvent faire l'objet d'un entraînement optimal pendant certaines périodes de son développement à long terme ou durant un cycle de planification annuel. La priorisation des habiletés au moyen de l'intégration horizontale donne à penser que ce ne sont pas toutes les habiletés qui peuvent faire l'objet d'un entraînement optimal en même temps. C'est plutôt l'ordre dans lequel les habiletés sont acquises qui permet à l'athlète d'obtenir des résultats optimaux. De plus, la périodisation nécessite l'utilisation d'une méthode de planification pour permettre à l'athlète

de récupérer pendant l'entraînement. Dans le cas contraire, l'organisme de l'athlète ne peut s'adapter aux stimuli de l'entraînement et peut en subir les conséquences avec le temps (le surentraînement). L'intégration horizontale optimale comprenant un temps de récupération adéquat permet d'assurer une amélioration continue de l'acquisition des habiletés et, par conséquent, une amélioration de la performance de l'athlète.







La figure ci-dessus illustre le cycle de super-compensation aux stimuli de l'entraînement pendant une période de temps. La première ligne démontre l'effet de l'entraînement sur la récupération optimale pour permettre à l'athlète de s'adapter et de surmonter la fatigue naturelle qu'il ressent en raison des stimuli. La dernière ligne démontre l'effet de l'entraînement lorsque la récupération de l'athlète n'est pas suffisante pour qu'il puisse s'adapter aux stimuli, ce qui donne lieu à une diminution de la performance (le surentraînement) [Bompa, 1999].

L'intégration verticale permet d'examiner les relations entre les habiletés de l'athlète dans le cadre de la périodisation d'un plan d'entraînement. Alors qu'il est possible de prioriser horizontalement certaines habiletés, il y aura probablement une interaction entre des habiletés différentes qui peut avoir un effet négatif sur l'acquisition graduelle de certaines d'entre elles. Par exemple, il a été prouvé que l'entraînement aérobique nuit au développement optimal de la force et que l'athlète doit suffisamment se reposer entre les séances ou les séquences d'entraînement avant l'entraînement (Sporer, 2000). L'intégration verticale a pour but d'assurer une interaction optimale des

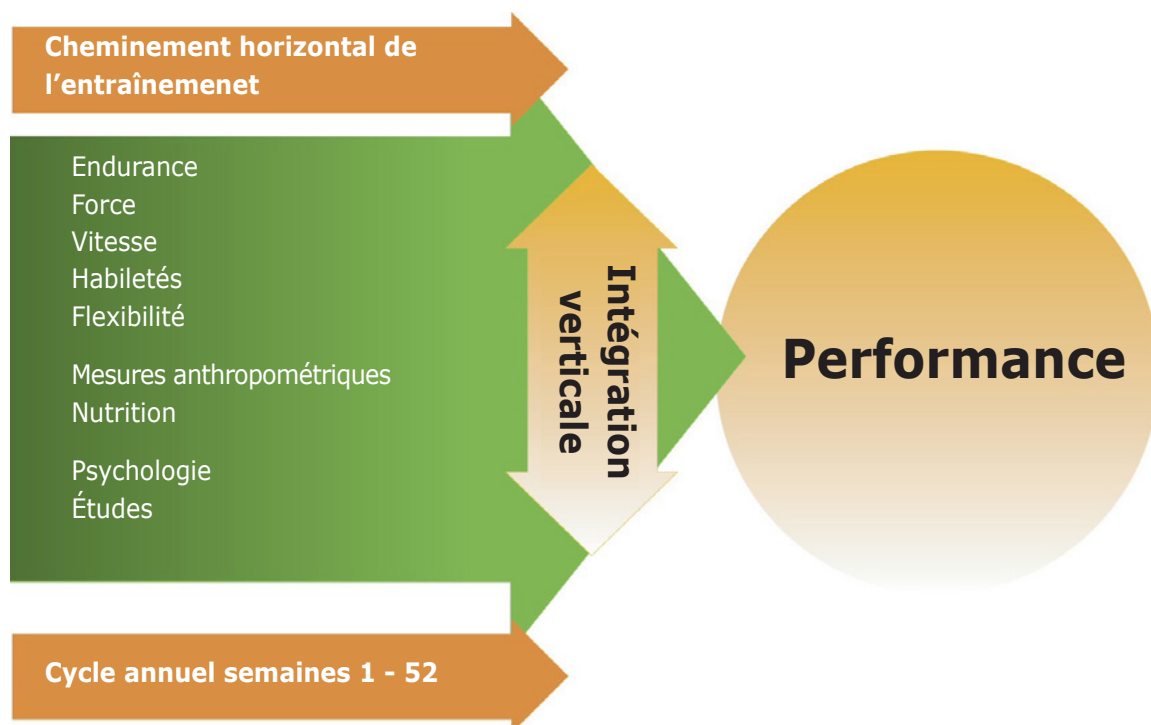
habiletés acquises au cours de l'entraînement ou que l'athlète améliore avant une compétition.

La périodisation, qui est loin d'être l'établissement d'un processus ou d'une méthodologie unique, constitue en fait un outil extrêmement souple. Lorsqu'on l'utilise correctement, conjointement avec une méthodologie solide et l'évaluation continue des habiletés, elle constitue un élément essentiel d'une programmation optimale et du développement de l'athlète à tous les niveaux. Le modèle de DLTA satisfait à cette exigence en élaborant des modèles de périodisation pour tous les stades de développement de l'athlète et tient compte de la croissance, de la maturation et des principes d'entraînement qui sont propres aux principaux stades de développement de l'athlète – les 20 premières années de la vie –, tout en s'intégrant en douceur aux stades ultérieurs de la vie de l'athlète et de sa performance. Le présent guide fournit des exemples de plans d'entraînement pour les stades de développement *S'entraîner à s'entraîner* et *S'entraîner à gagner*.

Le DLTA nécessite habituellement une période de 5 à 10 ans pour optimiser la préparation physique,

technique, tactique (y compris la prise de décision) et psychologique, ainsi que les capacités secondaires. Dans le cadre du DLTA, la planification doit être à la fois à long terme (quadriennale) et à court terme (annuelle). Les plans quadriennaux renvoient au cycle de quatre ans des Jeux olympiques et paralympiques s'appliquant aux athlètes de haute performance, tandis que les plans annuels visent des périodes annuelles de préparation, de compétition et de transition optimales pour l'athlète.

Les exemples actuels de modèles de périodisation qu'on trouve dans la documentation sportive sont destinés à l'élite de même qu'aux athlètes seniors, aux athlètes de haute performance et aux athlètes matures. Il y a très peu d'information sur la périodisation à l'intention des enfants ou des adolescents, ou encore des athlètes handicapés.



La figure ci-dessus illustre « l'art et la science » que doit posséder l'entraîneur pour planifier l'intégration horizontale et verticale des 10 éléments de base de l'entraînement et de la performance. Les flèches horizontales représentent les progrès réalisés par un athlète, qui sont quantifiables et fondés sur des lignes directrices scientifiques; l'intégration verticale est basée sur les relations entre les aspects de l'entraînement et de la performance, qui dépendent souvent de l'art d'entraîner un athlète.



## La structure de la compétition alignée sur le DLTA

Les structures et les cadres de compétition sont souvent établis par des gestionnaires qui ont de bonnes intentions, mais qui entravent le développement de l'athlète. Il est nécessaire de disposer d'une structure de compétition optimale à tous les stades de développement de l'athlète. Dans la pratique du taekwondo, cette structure a des conséquences sur la sélection des athlètes, la détermination de leur talent, leur sécurité, le coût, la périodisation de la programmation et la santé des athlètes. Dans le cadre de son processus d'élaboration du schéma de DLTA, Taekwondo Canada a revu sa structure de compétition et fournit des recommandations dont il faudrait tenir compte tant à l'échelle nationale que locale. Cette révision a permis de se pencher sur de nombreuses questions qui se posent couramment dans la pratique du taekwondo, notamment:

***Le système de la compétition décide du sort des athlètes!***

- l'établissement de normes minimales relatives aux examens permettant d'obtenir une ceinture noire;
- la correspondance entre les catégories d'âge et les stades de développement de l'athlète;
- l'ajout de règles modifiées relativement aux coups à la tête donnés par les enfants;
- l'examen des habitudes de réduction du poids chez les jeunes athlètes;
- la modification de la durée des combats, des « rounds » et des périodes de repos en fonction de l'âge et de la capacité de l'athlète;
- l'établissement d'un calendrier général de compétition pour chaque stade de développement de l'athlète;
- la réalisation d'au moins deux combats par tournoi;
- l'appui de divers cadres de compétition et des égalités.

Les recommandations fournies dans ce guide auront un effet important sur le développement de l'athlète et donneront lieu à un système durable dont bénéficieront tous les intervenants dans la pratique du taekwondo au Canada.



## NEUF L'intégration et la concordance du système

*La santé et le bien-être de la population et les médailles que gagnent nos athlètes lors de compétitions d'envergure sont des sous-produits d'un système sportif efficace!*

Les athlètes, les maîtres, les grands-maîtres, les entraîneurs, les parents, les gestionnaires, les taekwondoïstes portant une ceinture de couleur, les spectateurs, les organismes multisports et les organismes nationaux et provinciaux qui appuient le taekwondo sont tous des parties prenantes. Comme nous avons de nombreux partenaires partout dans notre vaste pays, chacun ayant une répartition démographique différente, l'intégration et la concordance du système constituent un défi important à relever. Dans un document intitulé *Politique canadienne du sport – Nouvelles priorités des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux pour la période 2007-2012*, Sport Canada a approuvé la création de modèles de DLTA propres au sport, afin de fournir un cadre d'intégration et de concordance du système sportif. L'initiative de Taekwondo Canada d'élaborer un modèle de DLTA en collaboration avec le PNCE a démontré son engagement envers l'application d'une méthode intégrée de développement de l'athlète et la pratique permanente du taekwondo.

Ce modèle de DLTA comprend des recommandations cruciales pour le développement des taekwondoïstes,

mais constitue aussi un aspect d'une vision stratégique du sport au Canada beaucoup plus importante. Bien que l'élaboration de modèles de DLTA soit révélatrice, elle ne représente qu'un premier pas que doit faire chaque intervenant dans la pratique du taekwondo au Canada. Nous obtiendrons un véritable système d'intégration et de concordance grâce à une vague d'appui aux initiatives de base qui sont prises. La santé et le bien-être de la population et les médailles que gagnent nos athlètes lors de compétitions d'envergure sont des sous-produits d'un système sportif efficace!

Une intégration efficace du système sportif doit assurer le même développement de l'athlète dans les écoles et les équipes locales de taekwondo, ainsi que dans les organismes provinciaux et nationaux, selon ce modèle de DLTA. Ce dernier est axé sur l'athlète, dicté par l'entraîneur, autorisé par les gestionnaires et appuyé par la communauté.

La figure se trouvant à la page suivante illustre les rapports qui existent entre les organismes régionaux et nationaux et l'application des programmes. Pour mettre à profit la *Politique canadienne du sport*, tous les ordres de gouvernement doivent appuyer et promouvoir le modèle de DLTA, y compris le ministère du Patrimoine canadien (Sport Canada), les ministères provinciaux/territoriaux responsables des sports et des loisirs, les ministères provinciaux/territoriaux de la Santé et Santé Canada, les ministères provinciaux/territoriaux de l'éducation, d'autres ministères provinciaux/territoriaux pertinents et les administrations municipales.

## Sport Canada: Leadership stratégique pour la promotion du sport

### Pourquoi soutenir le sport

Améliore la qualité de vie

Favorise le développement économique

Gage d'une sécurité communautaire

Entretient l'environnement

Favorise une meilleure santé

Hausse des standards dans l'éducation

### Structures d'accueil du développement de l'athlète

Entraîneurs  
Bénévoles  
Officiels  
Administrateurs

Instituts des Sports  
Centres Nationaux Multisports  
Centres Nationaux d'entraînement

Universités  
Collèges

Jeux du Canada  
Équipes provinciales  
Centres d'entraînement provinciaux  
Clubs de haute performance

Sport Études  
Académies sportives

Centres d'Entraînement Régionaux  
Jeux Provinciaux  
Équipes groupe d'âge  
Clubs de haute performance

Clubs sportifs  
Centres communautaires  
Écoles

Clubs  
Centres communautaires  
Garderies  
Maison

### Organisations sportives locales provinciales nationales

Stades du DLTA

Vie active

S'entraîner à gagner

Apprendre à gagner

S'entraîner à la compétition

S'entraîner à s'entraîner

Apprendre à s'entraîner

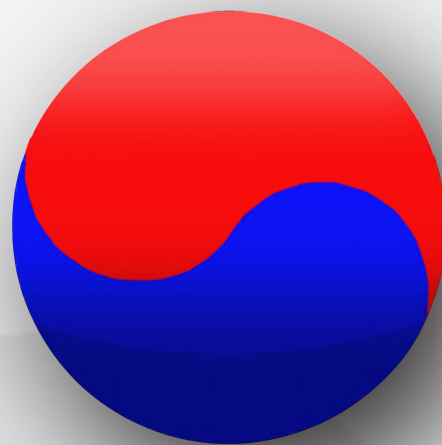
S'amuser grâce au sport

Enfant actif

## DIX L'amélioration continue

Les modèles de DLTA constituent un cadre dynamique fondé sur des principes clés, qu'il faut constamment améliorer. L'amélioration continue fait en sorte que ces modèles:

- Sont adaptés aux innovations et observations scientifiques et propres au sport et font l'objet de recherches permanentes à l'égard de tous leurs aspects.
- Reflètent, en tant qu'outils de changement évoluant sans cesse, tous les nouveaux aspects de l'éducation physique, du sport et des loisirs pour s'assurer de fournir des programmes logiques en fonction de l'âge des athlètes.
- Favorisent la formation continue et la sensibilisation des gouvernements fédéral, provinciaux/territoriaux, des administrations municipales, des moyens de communication de masse, des administrateurs des sports et des loisirs, des entraîneurs, des chercheurs dans le domaine du sport, des parents et des éducateurs à la relation de coordination qui existe entre l'éducation physique, le sport scolaire, le loisir communautaire, l'activité physique permanente et le sport de haut niveau.



Les principes philosophiques du taekwondo favorisent l'amélioration constante de la pratique au moyen de l'harmonisation de tous les principes de l'univers et de la vie humaine. Le symbole Taeguk représente cette philosophie et désigne un élément particulier de la tradition coréenne. On reconnaît aisément ses deux parties symbolisant le yin (négatif) et le yang (positif) qui pivotent dans le temps. Par conséquent, c'est le symbole de l'énergie et de l'origine de la vie; c'est un aspect socioculturel du DLTA dans la pratique du taekwondo.







# Stade de développement

**Enfant actif**



**S'amuser grâce  
au sport**



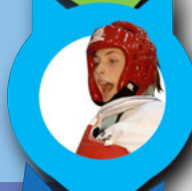
**Apprendre à  
s'entraîner**



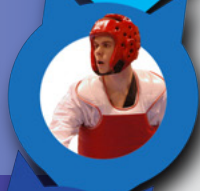
**S'entraîner à  
s'entraîner**



**S'entraîner à la  
compétition**



**Apprendre  
à gagner**



**S'entraîner à  
gagner**



**Vie active**



# 1 & 2

## Enfant actif & S'amuser grâce au sport

"Commencez à rêver" & "rêvez à vous amuser"

Les garçons de 3-5 & 6-9  
les filles de 3-5 & 6-8

### Aperçu

Les stades *Enfant actif* et *S'amuser grâce au sport* du développement à long terme de l'athlète constituent le fondement de l'apprentissage des mouvements de base sur lesquels est fondé le savoir-faire physique. La pratique du taekwondo donne aux jeunes enfants la possibilité d'apprendre divers mouvements de base qui mettent l'accent sur la maîtrise des membres et du corps tout entier, et devrait représenter pour eux seulement une activité parmi d'autres. Le stade *Enfant actif* initie les enfants aux mouvements de base du taekwondo en explorant les techniques axées principalement sur les arts martiaux (90 %). Le stade *S'amuser grâce au sport* permet aux enfants de continuer d'utiliser les techniques du taekwondo et d'acquérir les habiletés motrices nécessaires à l'équilibre, à la souplesse et à la coordination. À ce stade, les enfants peuvent être initiés au combat au moyen de jeux; toutefois, les arts martiaux continuent d'occuper une place importante (75 %).





## Résultats

À la fin du stade *S'amuser grâce au sport*, l'athlète/taekwondoïste devrait être en mesure de :

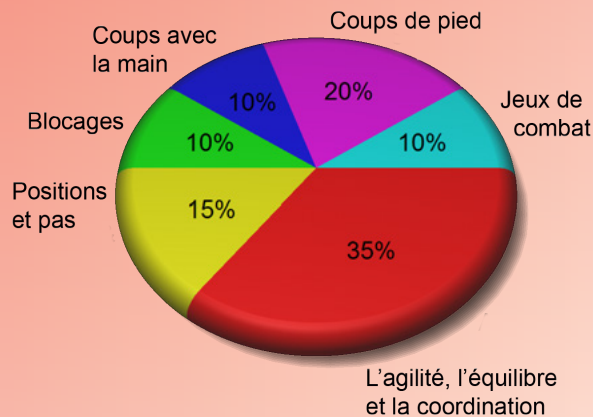
- Comprendre l'étiquette propre au taekwondo et les règles simples du *dojang* (salle de classe).
- Utiliser des techniques de base du taekwondo (voir le tableau sur les techniques).
- Démontrer des habiletés simples liées au combat et sa compréhension de concepts tactiques comme l'espace et la distance.
- Montrer sa volonté de pratiquer divers sports et son assurance à l'égard de l'apprentissage de nouvelles techniques.



## La structure de compétition recommandée

- Considérer toutes les compétitions comme des activités de loisir seulement.
- Les enfants qui participent aux compétitions devraient avoir au plus 10 ans, avoir déjà participé à une compétition et acquis une ceinture.
- Recourir aux systèmes de double élimination et de tournoi à la ronde qui garantissent au moins deux combats par événement.
- Envisager les catégories de poids modifiées pour favoriser l'accès aux compétitions et l'intégration. Lorsqu'on organise des tournois, s'assurer d'une variation de poids maximale de cinq kilogrammes dans les catégories de débutants.
- Utiliser des règles modifiées qui excluent les coups portés à la tête et les techniques perfectionnées.
- S'assurer que la durée des combats ou des rounds (hoejon) convient au développement de l'athlète. La durée maximale ne devrait pas dépasser 60 secondes, et la période de repos entre les rounds devrait être d'au moins 60 secondes. Les compétiteurs portant une ceinture de couleur ne devraient pas participer à plus de deux rounds par combat.
- S'assurer que les participants portent des protège-pieds et un équipement de protection de qualité.

## L'importance des techniques



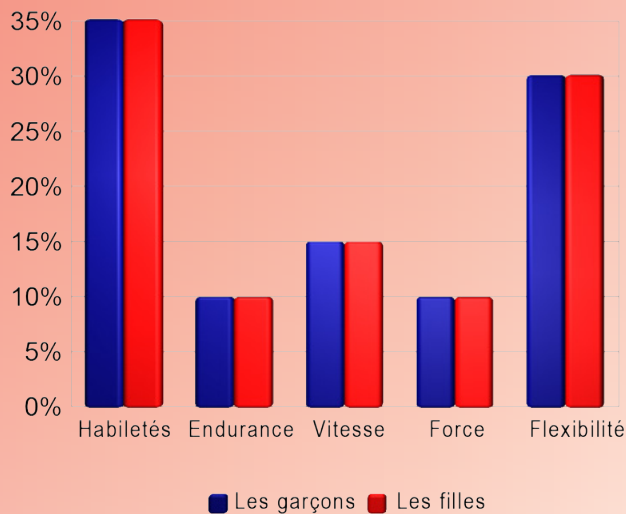
Ce graphique circulaire illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement S'amuser grâce au sport. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne:

- S'assurer d'inclure diverses techniques de base et habiletés motrices (souplesse, équilibre et coordination) dans des activités amusantes.
- Inclure les techniques de combat dans des jeux et introduire différents équipements.
- Fournir des explications brèves, précises et très simples, et faire des commentaires pendant les cours.
- Faire la démonstration des techniques et aider les élèves au besoin en corrigeant leurs mouvements.
- Louer les efforts des enfants régulièrement en les complimentant et en soulignant les bonnes habitudes prises.
- Permettre aux élèves de s'amuser et de déployer leur créativité.
- Encourager les élèves à faire plusieurs pauses pendant la pratique, afin qu'ils se reposent, se réhydratent et jouent.
- S'exercer à utiliser les techniques des deux côtés du corps et mettre l'accent sur la conscience kinesthésique, c'est-à-dire la position des parties du corps dans l'espace.
- Limiter l'accomplissement d'activités qui nécessitent des impacts ou des mouvements répétés (coups de pied ou coups avec la main) pour éviter des blessures dues au surentraînement.
- Décourager les élèves de briser du matériel au cours des stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport.
- Utiliser au maximum les occasions de développer la rapidité d'exécution des mouvements. Le moment opportun de le faire se situe entre 7 et 9 ans pour les

## Les éléments de base



Ce graphique indique le pourcentage recommandé d'éléments de base à préconiser au cours du stade S'amuser grâce au sport. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.

# Stade de développement

garçons et entre 6 et 8 ans pour les filles. Au cours de ces périodes, il est avantageux d'accomplir des activités mettant au premier plan des mouvements rapides et courts qui permettent une récupération complète.

## Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut:

- Encourager les élèves à adopter de bonnes habitudes alimentaires en favorisant un régime alimentaire équilibré.
- Encourager les élèves à adopter de bonnes habitudes de sommeil, en dormant plus de huit heures par nuit et au moins trois heures avant minuit.
- Prévoir un ou deux cours de taekwondo par semaine pour les élèves du stade Enfant actif et pas plus de trois cours par semaine pour les élèves du stade S'amuser grâce au sport.

- S'assurer que les cours durent entre 30 et 45 minutes au stade Enfant actif et entre 45 et 60 minutes au stade S'amuser grâce au sport.
- Limiter le nombre de combats structurés à 6 à 10 par année au stade S'amuser grâce au sport et ne prévoir aucun combat au stade Enfant actif. Les combats devraient être axés sur l'apprentissage des habiletés sportives de base et des stratégies d'autodéfense. Gagner n'est pas une priorité.
- Comprendre l'importance de l'école la transition de l'enfant vers une formation structurée. Encourager les élèves à créer des liens avec leurs pairs, ce qui peut amener la collectivité à mieux comprendre ce qu'est le taekwondo.
- Vérifier la croissance (la longueur du corps) et le poids des élèves une fois par année.

# Les techniques

*Les techniques de taekwondo enseignées et utilisées aux stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport*

## Compétences Art Martial

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen	Poomsae
Blocages	Bloc Bas	Arae Makki	Taegeuk 1
Blocages	Bloc Eleve	Olgul Makki	Taegeuk 1
Blocages	Bloc De Milieu	Momtung Makki	Taegeuk 2
Blocages	Bloc De Milieu, Exteriore	Momtung Bakkat Makki	Taegeuk 2
Blocages	Seul Bloc Couteau, Main A L'Exterieur	Han Sonnal Momtung Makki	Taegeuk 3
Blocages	Bloc Double Couteau, Main A L'Exterieur	DuSonnal Momtung Makki	Taegeuk 4
Blocages	Seul Bloc Couteau Contre Le Visage	Sonnal Olgul Makki	Taegeuk 4
Blocages	Bloc Bas, Main Ouvert	Mulo Makki	Taegeuk 4
Blocages	Seule Main Bloc Laterale	Han Sonnal Yok Makki	Taegeuk 5
Coups de pied	Coup De Pied A La Tete	Ap Chagi <apchuk>	Taegeuk 1
Coups de pied	Coup De Pied De Cote	Yop Chagi	Taegeuk 4
Frappé	Coup De Poing Main Ferme	Momtung (bandae) Jireugi	Taegeuk 1
Frappé	Coup De Poign Main Droite	Momtung (baro) Jireugi	Taegeuk 1
Frappé	Coup De Poign Haut	Olgul Jireugi	Taegeuk 2
Frappé	Main Couteau	Sonnal Chigee	Taegeuk 3
Frappé	Coup Avec Main Perce	Sonkyuk Jireugi	Taegeuk 4



Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen	Poomsae
Frappé	Coup De Poign Inverse	Deung Joomok Ap Chigee	Taegeuk 4
Frappé	Coup De Poign De Cote	Momtong Yop Jireugi	Taegeuk 4
Frappé	Cou Hirondelle Greve	Jebi Poom Mok Chigee	Taegeuk 4
Frappé	Poign De Marteau	Mea Joomok Chigee	Taegeuk 5
Frappé	Coup De Coude Circulaire	Palkup Pyojeok Chigee	Taegeuk 5
Frappé	Coup De Coude A L'Interieur	Palkup Dollyo Chigee	Taegeuk 5
Position et déplacements	Tient Au Garde	Charyot Seogi	Basic
Position et déplacements	S'Incline - "Saluez"	Kyongrye	Basic
Position et déplacements	Position D'Equitation	Juchoom Seogi	Basic
Position et déplacements	Position Pret De Base	Kibon Junbi Seogi	Basic
Position et déplacements	Orientation Gauche	Wen Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Orientation Droite	Oreun Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position De Marche	Ap Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position Longue Facade	Apkubi Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position A L'Aise	Pyonhi Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position Ferme	Moa Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position Parallele	Naranhi Seogi	Taegeuk 1
Position et déplacements	Position Arriere	Dwi Seogi	Taegeuk 3
Position et déplacements	Attitude Arrieree Croix	Dwikkoa Seogi	Taegeuk 5

## Sport Compétences

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen
FMS	Elaboration De Voyage	Hopping, Jogging, Jumping, Rolling, Running, Skipping, Walking
FMS	Techniques De Controle	Striking (hands and feet), Kicking
FMS	Techniques D'Orientation De Corps	Centering, Falling, Dodging, Spinning, Stretching, Twisting And Turning
Coups de pied	Coup De Pieds De Cote	Yop Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Circulaire	Dollyo Chagi
Coups de pied	Coup De Pied De Hache	Naeryo Chagi
Coups de pied	Coud De Pied Arriere	Dwi Chagi
Frappé	Coup De Poign Main Arriere	Dwit Joomok Jireugi
Frappé	Coup De Poign Main Avant	Apjoomok Jiruegi
Frappé	Coup De Poign Main Chef	Apjoomok Jireugi
Frappé	Coup De Poign Millieu Inverse	Momtong Bandae Jireugi
Position et déplacements	Position Changer De Garde	Bal Bakgua
Position et déplacements	Etape De Glissement	Mikeurum Bal
Position et déplacements	Un Pas En Avant	Hagolum Apuro
Position et déplacements	Mesures De Combinaison	Modum
Position et déplacements	Etapes D'Evolution	Momtong Bakgua
Position et déplacements	Mesures De Revenir	Hagolum Dwiro
Position et déplacements	Position Combative	Kyorugi Seogi
Tactiques	Le Rythme Et La Coordination	
Tactiques	Emplacement Cible Et De Precision	
Tactiques	Processus Decisionnel	
Tactiques	Travail Base De Pied	

# 3

## Apprendre à s'entraîner

### "Rêver d'apprendre"

Les garçons de 10-12  
Les filles de 9-11

#### Aperçu

Le stade *Apprendre à s'entraîner* constitue le stade le plus important pour apprendre les techniques dans le développement à long terme de l'athlète. Il permet de développer rapidement les habiletés motrices et la coordination, et devrait donc préconiser l'apprentissage des techniques. À ce stade, l'élève devrait commencer à pratiquer le taekwondo comme l'un de ses trois sports principaux, mais pratiquer encore plusieurs sports comme loisirs. Il est recommandé, à ce stade, que la programmation assure un équilibre entre le taekwondo comme activité sportive (55 %) et le taekwondo comme art martial (45 %).



## Résultats

À la fin de ce stade, l'athlète / le participant devrait être en mesure de:

- Démontrer un esprit sportif et le respect des autres dans tous les aspects de la pratique du taekwondo.
- Comprendre que la compétition fait partie d'un processus d'apprentissage et n'est pas une fin en soi.
- Utiliser correctement les techniques de base du taekwondo et d'obtenir le degré de ceinture noire.
- Décider de participer à des compétitions de taekwondo de compétition ou continuer à pratiquer le taekwondo comme art martial.

- S'assurer que la durée de combats ou rounds convient au développement de l'athlète. La durée maximale d'un round ne devrait pas dépasser 60 secondes, et il devrait y avoir une période de repos d'au moins 60 secondes entre les rounds. Les compétiteurs qui portent une ceinture de couleur ne devraient pas participer à plus de deux rounds par combat.
- S'assurer que les participants portent des protège-pieds et un équipement de protection de qualité.
- Lors de tournois, s'assurer d'une variation de poids maximale de cinq kilogrammes dans les catégories de débutants.

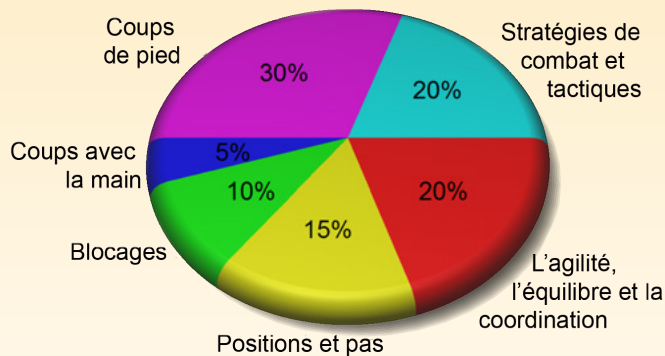
## La structure de compétition recommandée

- Commencer à faire la différence entre le volet de la performance et celui du loisir pour participer à des compétitions.
- Former des groupes de compétiteurs dans des groupes d'âge d'au moins deux ans, qui font partie des catégories de poids appropriées, qui ont de l'expérience dans les combats et acquis les préalables relatifs à l'obtention d'une ceinture.
- Recourir aux systèmes de double élimination ou de tournoi à la ronde qui garantissent au moins deux combats par compétition.
- Utiliser les règles modifiées qui limitent l'impact des coups portés à la tête. Cette technique devrait être utilisée à partir de 13 ans dans les compétitions de taekwondoïstes portant la ceinture noire.





## L'importance des techniques



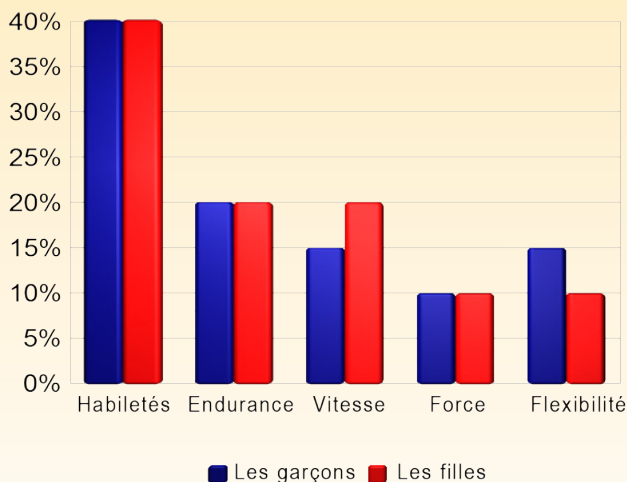
*Ce graphique illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement. Apprendre à s'entraîner. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.*

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne...

- Consolider et perfectionner l'utilisation des techniques de base du taekwondo tout en amenant les élèves à développer toutes leurs habiletés de mouvement de base. La période idéale pour s'entraîner à utiliser de façon optimale les habiletés sportives a lieu entre 9 et 12 ans pour les garçons et entre 8 et 11 ans pour les filles.
- Montrer les habiletés sportives de combat et d'autodéfense du taekwondo qui mettent l'accent sur la coordination et la distance.
- Insister sur les techniques de coups de pied, ainsi que sur les techniques de combat et de tactique, et permettre aux élèves de s'exercer à utiliser les techniques des deux côtés du corps.
- Mettre au premier plan les techniques de défense que sont le blocage, l'esquive et les contre-attaques simples.
- À la fin de ce stade, tirer parti de la période idéale pour les filles afin de s'entraîner à acquérir de la vitesse en préparant des exercices qui mettent l'accent sur les mouvements à exécuter dans plusieurs directions en moins de cinq secondes.
- Amener les athlètes à acquérir de la force en faisant des exercices qui leur permettent d'utiliser leur propre poids corporel, et présenter le matériel d'entraînement sportif (ballons lestés, ballons d'exercice, etc.).
- Inciter les athlètes à intensifier leur endurance au moyen de jeux et de courses de relais.
- Fournir aux athlètes des explications simples, précises et concises, et utiliser au maximum la durée d'activité pendant la pratique.

## Les éléments de base



*Ce graphique indique le pourcentage recommandé d'éléments de base à préconiser au cours du stade. Apprendre à s'entraîner. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.*

- Faire aux athlètes des commentaires positifs et précis et leur poser des questions pour qu'ils s'exercent à réfléchir sur leur pratique et à mieux la comprendre; signaler aux athlètes quelles techniques ils utilisent adéquatement.
- Favoriser les échanges positifs entre les athlètes en signalant l'utilisation exemplaire de l'étiquette de taekwondo et en en faisant une démonstration. Au cours de ce stade, l'influence des pairs est importante et détermine les choix et les décisions des athlètes.
- Permettre aux athlètes de faire preuve d'autonomie et de prendre eux-mêmes des décisions.
- Continuer à servir de modèle ou demander à des athlètes de le faire. Commencer à filmer les athlètes pour leur permettre d'acquérir de la confiance en soi en se voyant exécuter les mouvements.
- Encourager les athlètes à faire de nombreuses poses pendant la pratique pour qu'ils se reposent, se réhydratent et se mêlent aux autres.

## **Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut...**

- Surveiller les habitudes alimentaires des athlètes et les encourager à adopter un régime équilibré. L'athlète qui décide de perdre du poids pour participer à des compétitions peut compromettre sa santé.
- Encourager les élèves à adopter de bonnes habitudes de sommeil, en dormant en moyenne huit heures par nuit et au moins deux heures avant minuit.
- S'assurer que l'athlète pratique au moins trois autres sports complémentaires.
- Prévoir un seul plan saisonnier périodisé, qui com-

prend les étapes de préparation, de compétition et de transition.

- Encourager les athlètes à suivre deux ou trois cours de taekwondo par semaine, de 60 à 75 minutes chacun.
- Fournir aux athlètes l'occasion de participer à 8 à 15 combats par année. À ce stade, l'athlète qui participe à un trop grand nombre de combats peut compromettre sa capacité d'arriver à donner toute sa mesure.
- Reconnaître les transitions importantes que représentent les nouveaux milieux scolaires où l'athlète a de plus grandes responsabilités et étudient différents sujets. Encourager les élèves à adopter de bonnes habitudes de travail pour développer ses aptitudes aux études.
- Vérifier trois fois par année la taille et le poids de l'athlète lorsqu'il est assis et debout pour prévoir le début de la puberté.
- Montrer la casse comme faisant partie des arts martiaux à l'aide des techniques de pied seulement et des matériaux appropriés (pas de brique ni de béton). La casse fait partie du taekwondo comme art martial, et on peut l'utiliser pour motiver les élèves. Cela dit, elle n'est pas essentielle à la pratique des techniques de combat.
- S'assurer que le programme tient compte des différences qui commencent à s'observer entre les garçons et les filles. En général, la puberté des filles commence avant celle des garçons.

# Les techniques

*L'apprentissage et l'utilisation des techniques de taekwondo au stade de développement Apprendre à s'entraîner*

## Compétences Art Martial

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen	Poomsae
Blocages	Bloc De Couteau D'Une Main Simple En Torsion	Bitureo Hansonnal Makki	Taegeuk 6
Blocages	Bloc De Lame Main Simple En Torsion	Hansonnal Olgul Bitureo Makki	Taegeuk 6
Blocages	Bloc Bas En Clivage Deux Mains	Arae Hecho Makki	Taegeuk 6
Blocages	Bloc De Corps Main Paume	Batangson Momtong Makki	Taegeuk 6
Blocages	Bloc De Corps Main Paume A L'Interieur	Batang Momtong An Makki	Taegeuk 6
Blocages	Bloc Bas De Lame Simple	Sonnal Arae Makki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc Interieure Main Paume Assister	Batangson Kodureo Momtong An Makki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc De Ciseau Bas/Milieu	Kawi Makki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc Milieu En Clivage Deux Mains A L'Exterieur	Momtong Hecho Makki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc Bas De Croix	Otkorea Arae Makki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc De Cote Main Couteau Simple	Hansonnal YopMakki	Taegeuk 7
Blocages	Bloc De Milieu A L'Exterieur Assister	Kodureo Bakkat Makki	Taegeuk 8
Blocages	Bloc De Montagne Simple	We Santeul Makki	Taegeuk 8
Coups de pied	Pied De Coup Avant Haute A La Tete	Olgul Ap Chagi <apchuk>	Taegeuk 7
Coups de pied	Coup De Pied Avant Saute	Twio Chagi (Ap Chagi)	Taegeuk 8
Coups de pied	Coup De Pied Circulaire	Olgul Dollyo Chagi	Taegeuk 6
Coups de pied	Coups De Genou	Mureeup Chigi	Taegeuk 7
Coups de pied	Coup De Pied De Croissant A L'Exterieur	Pyojeok Chagi	Taegeuk 7
Coups de pied	Coup De Saute Double Avant	Wenbal Dubal Dangsang Chagi	Taegeuk 8
Coups de pied	Coud De Pied De Cote Bas	Kodeup Yop Chagi	Koryo
Frappé	Coup De Poign Cote Du Corps	Momtong Yop Jireugi	Taegeuk 7
Frappé	Coup Poign Inverse A La Tete	Deung Joomeok Olgul Ap Chigi	Taegeuk 7
Frappé	Poign Couvert	Bo Joomeok	Taegeuk 7
Frappé	Coup De Poign Double Coups De Poing A La Hausse	Du Joomeok Jecho Jireugi	Taegeuk 7
Frappé	Frappé En Revers De Poing Vers L'Exterieur	Deung Joomeok Bakkat Chigi	Taegeuk 7
Frappé	Traction Et Coup De Poing A La Machoire	Dangyo Teok Jireugi	Taegeuk 8
Frappé	Frappé Une Lame De Main Vers L'Exterieur	Sonnal Bakka Chigi	Koryo
Frappé	Frappé De Main D'Arc	Agwison Khaljaebi	Koryo
Frappé	Attaque Pour Briser Le Genou	Mureup Kkeokki	Koryo
Frappé	Attaque De Poign Cible	Joomeok Pyojeok Jireugi	Koryo
Frappé	Coup Bas Avec Bout De Doit Inverse	Pyonson Kkeut Jecho Jireugi	Koryo
Frappé	Coups De Coude De Cote Frappé Du Coude De Profil	Palkup Yop Chigi	Koryo
Frappé	Coup De Poign Marteau Vers Bas Frappé Cible	Me Joomeok Arae Pyojeok Chigi	Koryo
Agrippé	Prise De Cheville	Balmok Jabki	Koryo
Agrippé	Ponction De Tete	Mori Jabki	Taegeuk 7
Position et déplacements	Position De Tigre	Beom Seogi	Taegeuk 7
Position et déplacements	Position Traverse Avant	Ap Kkoa Seogi	Taegeuk 8
Position et déplacements	Position Prete Pour Une Main Poussant	Tong Milgi Junbi Seogi	Koryo



## Sport Compétences

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Tornade	Dolgae Chagi (360° round kick)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Crochat Tournant	Idan Wheachook Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Arriere Crochant Tournant	Wheachook Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Coulissant Avant Au Corps	Hangeum Naga (idan) Dollyo Chagi (body)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Coulissant Avant A Bas	Hangeum Naga (idan) Bitchagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Avant Pouse Glissant	Hangeum Naga (idan) Miro Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Hache En Glissant	Hangeum Naga (idan) Nearyo Chagi
Techniques d'attaque et défense	Un Pas En Avant Coud De Pied Arriere	Hangeum Naga (idan) Dwit Chagi (body)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Circulaire En Double	Nerea Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Circulaire En Double Au Milieu Et Haut	Narea Chagi (momtong - olgul)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Circulaire En Double Au Milieu	Narea Chagi (momtong - momtong)
Techniques d'attaque et défense	Coud De Pied De Defense Coupe	Gauro Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coud De Pied Contre-Attaque A Bas	Bitchagi (bart-auh chagi)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Contre-Attaque Au Milieu	Dollyo Chgiro (bart aux chagi)
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Accrochage Jambe Avant Contre-Attaque	Bart-aux Ap Bal Hoorigi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Arriere Contre-Attaque	Bart-aux Dwi Chagi
Techniques d'attaque et défense	Coup De Pied Arriere Saut De Retour	Twio Dwi Bart-aux Chagi
Techniques d'attaque et défense	Control Et La Gestion Du Plateau Ou Match	
Techniques d'attaque et défense	Eviter Les Attaques En Executant Des Tactiques D'Evitement	
Coups de pied	Coup De Pied Crochat Tournant	Dwi Hoorigi
Coups de pied	Coup De Pied Crochet Du Cote	Hooryo Chagi (yop)
Coups de pied	Coup De Pied Du Cote A La Haute	Olgul Yop Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Circulaire A La Haute	Olgul Dollyo Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Poussant Avec Jambe Arriere	Mireo Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Poussant A La Haute	Olgul Miro Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Croissant De L'Exterieur A L'Interieur	Bakkat Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Saut	Twio Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Croisant De L'Interieur A L'Exterieur	Bandal Chagi
Coups de pied	Coup De Pied Crochat De L'Interieur A L'Exterieur	Apbal Hoorigi
Coups de pied	Coup De Pied Crochat	Hoorigi
Coups de pied	Coup De Pied Avant Haut	Olgul Ap Chagi <ap baldeung>
Coups de pied	Coup De Pied Arriere Haut	Olgul Dwi Chagi
Position et déplacements	Position Et Les Techniques Pour Immobiliser Et Controler L'Adversaire	
Position et déplacements	Position Et Les Techniques De Feinte Et De Faux Votre Adversaire	
Tactiques	Position Et Les Techniques Appropries A La Pression Pour Repousser Votre Adversaire	
Tactiques	Strategie Pour Feinte Et De Faux Dans Les Deux Senses	
Tactiques	Evaluation A Distance Afin D'Assurer Des Points	
Tactiques	Bonne Technique Pour Travail A Pied Advance	
Tactiques	Actions, Reactions Et D'Anticipation	



## L'initiation aux coups portés à la tête

En 2004, le Congrès américain est intervenu quand la US Taekwondo Union a abaissé l'âge permis pour l'apprentissage des coups portés à la tête à 12 ou 13 ans. La WTF a alors modifié ses règles pour permettre des « coups légers à la tête ». Selon ces nouvelles règles, les compétiteurs gagnent un point s'ils portent un coup léger à la tête, mais perdent un point si leur coup cause une blessure superficielle (un saignement) et sont disqualifiés si leur adversaire n'est plus en mesure de poursuivre le combat. La US Taekwondo Union a dû justifier sa décision de modifier les règles en fournissant le motif de l'établissement de la plage d'âge, des données pour prouver le bien-fondé de sa décision, un procédé pour informer les athlètes des risques courus et d'autres mesures préventives visant à réduire le risque de blessure. Les règles actuelles établies par le USA Taekwondo permettent de pratiquer des coups portés à la tête à partir de 12 ans, mais en tenant compte des règles modifiées dont il est question ci-dessus. L'importance de ce cas réside dans le fait que c'est la première fois que les règles sont modifiées pour permettre de pratiquer les coups à la tête à un plus jeune âge. Les intervenants canadiens du taekwondo ont l'obligation morale d'examiner comment la pratique du coup à la tête est intégrée dans le sport. Il est nécessaire d'établir de nouveau les groupes d'âge, de modifier les règles pour accorder moins de points lorsqu'un coup est porté à la tête, d'obliger les athlètes à porter un équipement protecteur et de former correctement les entraîneurs, les athlètes et les arbitres.



## 4



## S'entraîner à s'entraîner

*"Rêver de s'entraîner"*

*Les garçons de 12-16  
Les filles de 11-15*

**Aperçu**

Le stade *S'entraîner à s'entraîner* fournit l'occasion d'améliorer les facteurs physiques qui dépendent de la croissance et de la maturation, ainsi que de consolider l'acquisition des habiletés sportives. C'est le moment pour l'athlète de recevoir un entraînement optimal pour augmenter sa condition aérobie et sa force, qui sont fonction des indicateurs biologiques, ainsi que sa rapidité, qui est basée sur l'âge chronologique. Pour les garçons et les filles, la condition aérobie peut être plus adaptable au début de la puberté (PHV) et variera selon la maturation (précoce, dans la moyenne ou tardive). Chez les filles, il y a deux marqueurs biologiques qui peuvent leur permettre de mieux accroître leur force. Ils se manifestent tout de suite après l'atteinte du PHV (apparition des caractères sexuels secondaires) et l'apparition

des premières règles. Chez les garçons, le meilleur moment d'accroître leur force a lieu de 12 à 18 mois après l'atteinte du PHV et en même temps que l'augmentation de la testostérone, une hormone sexuelle mâle. Ce stade de développement coïncide également avec le début du parcours de haut niveau et de la spécialisation dans le taekwondo de combat (sport). Il est recommandé que la programmation réserve 80 % du temps à la pratique du taekwondo de combat et 20 % à la pratique du taekwondo en tant qu'art martial.



## Résultats

À la fin de ce stade, l'athlète devrait être en mesure de démontrer:

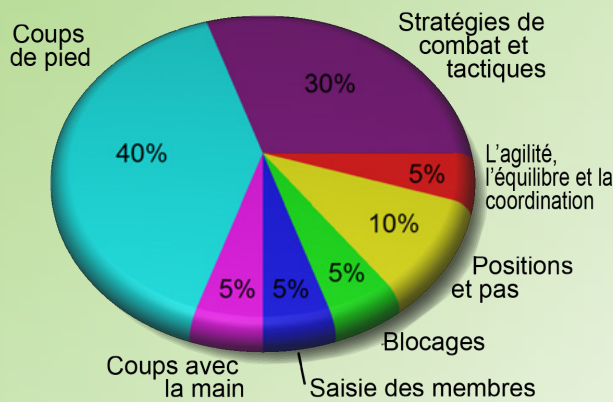
- Son respect constant de l'étiquette dojang et son engagement dans la pratique du taekwondo.
- Qu'il fait preuve de régularité dans le choix et l'exécution des coups de pied retournés dans les combats.
- Qu'il participe invariablement aux compétitions provinciales et se classe parmi les premiers (20 %).
- Qu'il a participé entre 20 et 30 fois à des combats de compétition.



## La structure de compétition recommandée

- Mettre l'accent sur l'expérience nécessaire dans le volet de la performance et le préalable relatif à l'obtention de la ceinture noire.
- Former des groupes de compétiteurs dans des groupes d'âge d'au moins deux ans, qui font partie des catégories de poids appropriées, qui ont de l'expérience dans les combats et acquis les préalables relatifs à l'obtention d'une ceinture.
- Recourir aux systèmes de double élimination ou de tournoi à la ronde qui garantissent au moins deux combats par compétition.
- Enseigner les coups à la tête aux élèves de 13 ans et utiliser les règles modifiées qui n'accordent qu'un point pour un coup à la tête réussi.
- S'assurer que la durée de combats ou des rounds convient au développement de l'athlète. La durée maximale d'un round ne devrait pas dépasser 90 secondes, et il devrait y avoir une période de repos d'au moins 60 secondes entre les rounds. Les compétiteurs qui portent une ceinture de couleur ne devraient pas participer à plus de deux rounds par combat.
- S'assurer que les participants portent des protège-pieds et un équipement de protection de qualité.
- Lors des tournois, s'assurer d'une variation de poids maximale de cinq kilogrammes dans les catégories de débutants.

## L'importance des techniques



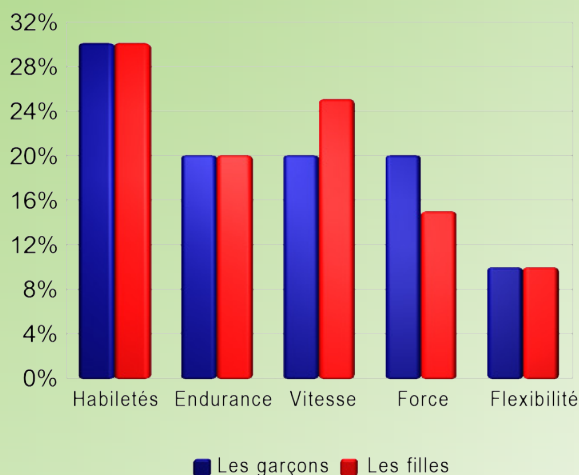
Ce graphique illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement. S'entraîner à s'entraîner. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne...

- Consolider et perfectionner les techniques de base du taekwondo tout en enseignant la pratique des coups de pied retournés.
- Continuer de renforcer les mouvements de base pendant les périodes de réchauffement.
- Favoriser l'amélioration continue des habiletés des élèves dans les arts martiaux pour qu'ils puissent éprouver du plaisir, se discipliner et se concentrer.
- Mettre l'accent sur les techniques de coups, de combat et de tactique. Permettre aux élèves d'utiliser les techniques des deux côtés du corps.
- Insister sur les techniques de défense que constituent le blocage vers le haut et l'esquive, et enseigner des techniques de contre-attaque plus perfectionnées.
- Tirer profit de la période idéale pour les garçons et les filles pour s'entraîner à exécuter rapidement les mouvements, en proposant des activités qui exigent de déployer un effort d'une durée maximale de 20 secondes.
- Présenter des plans de combat et des stratégies possibles que les athlètes peuvent utiliser auprès de divers adversaires.
- Cultiver et améliorer le style de combat de chaque athlète.
- Fournir aux élèves l'occasion d'être des modèles en leur attribuant des rôles d'initiateurs pendant et après les pratiques.
- Sensibiliser les athlètes au milieu du sport sans drogue en servant d'exemple d'entraîneur intègre.
- Continuer de servir de modèle ou demander à des

## Les éléments de base



Ce graphique indique le pourcentage recommandé d'éléments de base à préconiser au cours du stade de développement. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.

athlètes de le faire. Commencer à filmer les athlètes pour leur permettre d'acquérir de la confiance en soi en se voyant exécuter les mouvements.

- Encourager les athlètes à faire de nombreuses poses pendant la pratique pour qu'ils se reposent, se réhydratent et se mêlent aux autres.
- Enseigner des stratégies relatives aux capacités intellectuelles pour favoriser la concentration, la maîtrise affective et le travail d'équipe. Intégrer ces stratégies dans les pratiques et des jeux.
- Permettre aux athlètes de résoudre des problèmes simples et de travailler en équipe avec les autres athlètes pour élaborer des stratégies et des tactiques de combat et d'autodéfense.
- Commencer à vérifier la fréquence cardiaque des athlètes pendant l'entraînement pour s'assurer qu'ils ne déploient pas d'efforts trop intenses et récupèrent correctement.

## **Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut...**

- Présenter un programme de développement de la force générale qui préconise l'utilisation adéquate de la technique de dégagement.
- Permettre aux élèves d'intensifier leur endurance en les encourageant à participer à d'autres activités que le taekwondo, comme les activités poursuivies sans interruption ou à mi-temps.
- Vérifier les habitudes alimentaires des athlètes avant, pendant et après une compétition. L'athlète qui décide de perdre du poids pour participer à des compétitions peut compromettre sa santé. Il faut l'en décourager.
- Encourager les athlètes à adopter de bonnes habitudes de sommeil, en dormant en moyenne huit heures par nuit et au moins deux heures avant

minuit.

- S'assurer que l'athlète pratique au moins deux autres sports complémentaires.
- Élaborer un plan annuel périodisé une ou deux fois, qu'il est possible de modifier, et introduire les stades de préparation et d'entraînement intensif en vue des compétitions.
- Encourager les athlètes à suivre trois ou quatre cours de taekwondo par semaine, de 75 à 100 minutes chacun.
- Fournir aux athlètes l'occasion de participer à 10 à 20 combats par année. L'importance relative des combats devrait varier pour permettre aux athlètes d'apprendre et d'acquérir de l'expérience.
- Reconnaître les transitions importantes que représentent les nouveaux milieux scolaires et offrir son soutien au besoin, pour favoriser le développement global de l'élève.
- Vérifier quatre fois par année la taille de l'athlète lorsqu'il est assis et debout, ainsi que son poids, pour surveiller l'atteinte du PHV.
- Amener les athlètes à utiliser la technique de casse pour les motiver. S'assurer que les matériaux utilisés sont adéquats et sécuritaires (pas de brique ni de béton). Ne pas proposer d'exercices de casse de la main ou de la tête. La casse n'est pas essentielle à la pratique des techniques de combat.
- S'assurer que le programme tient compte des différences qui commencent à s'observer entre les garçons et les filles. En général, la puberté des filles commence avant celle des garçons.
- Entreprendre la vérification du conditionnement physique des athlètes en leur demandant de passer des tests sur le terrain au moins quatre fois par année.
- Déterminer une série d'indicateurs de performance



individuels qui permettent de vérifier l'évolution de la performance des athlètes au cours de l'année.

- Offrir des pratiques de conditionnement et d'augmentation de la force une ou deux fois par semaine, qui durent moins de 90 minutes.

# Les techniques

*L'apprentissage et l'utilisation des techniques de taekwondo au stade  
S'entraîner à s'entraîner*

## Sport Compétences

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Circulaire Jambe Arriere Au Milieu/Haut	Dwi Bal Momtong Dollyo Chagi
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Circulaire Jambe Avant Au Milieu/Haut	Ap Bal Momtong Dollyo Chagi
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Tornade	Bart-aux Dolgae Chagi
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Crochat Tournant	Bart-aux Dwi Hoorigi
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Circulaire Double Au Milieu	Bart-aux Narea Chagi
Techniques d'attaque et défense	Contre-Attaque Coup De Pied Circulaire Double Au Milieu Et Haut	Bart-aux Momtong Olgul Narea Chagi
Techniques d'attaque et défense	Technique Specialisees De Clinchage Et Saisissant	
Tactique	Variations D'Utilisations De La Puissance Et La Vitesse	
Tactique	Variations De La Perception Et Reactions Comptoir / Contre-Attaque	
Tactique	Plan De Jeu (Utilisation Des Tactique Et Strategies)	
Defence Techniques And Tactique	Technique Pour Reduire La Distance Entre Vous Et Votre Adversaire	
Defence Techniques And Tactique	Clinchage	





## Les catégories de poids

Il y a 10 catégories de poids dans la pratique du taekwondo chez les juniors, de mi-mouche jusqu'à lourd, le poids léger se situant au milieu. En supposant une « distribution normale » du poids corporel dans la population, l'on s'attend à ce qu'il y ait un pourcentage plus élevé de celle-ci dans la catégorie de poids moyen (plume, léger et super léger) que dans les catégories de poids léger (mi-mouche et mouche) et de poids très lourd (mi-lourd et lourd). Toutefois, au Canada, les compétiteurs débutants font davantage partie des catégories de poids plus lourds. Les données sur la population américaine de race blanche de 15 ans indiquent un poids moyen de 61 kilogrammes pour les hommes et de 56 kilogrammes pour les femmes. Il s'agit de poids qui font partie de deux catégories supérieures à la catégorie de poids moyen « léger ». En outre, les Américains de race blanche qui ont les poids les plus légers (inférieurs au cinquième percentile) feraient partie de la catégorie de poids « mouche » et, sur le plan statistique, très peu de Nord-américains auraient un poids assez léger pour compétitionner dans les catégories de poids mi-mouche. L'athlète masculin nord-américain moyen qui fait partie de la division Débutant /Poom A peut commencer dans la catégorie mi-léger à 15 ans pour ensuite faire partie de la catégorie de poids mi-lourd à 17 ans, en fonction seulement de la croissance habituelle. Ces données ont des conséquences sur la conception des structures de compétition où il est possible de modifier les catégories de poids pour permettre à un plus grand nombre de taekwondoïstes de participer à des compétitions. De plus, il a été prouvé que la croissance normale des athlètes les amènera à faire partie des catégories de poids plus lourds au fur et à mesure de leur développement, et qu'il faudrait restreindre l'utilisation de stratégies de maîtrise du poids chez les jeunes athlètes.





## 5

## S'entraîner à la compétition

*"Rêver de compétitionner"*

*Les garçons de 16-18+  
Les filles de 15-17+*

**Aperçu**

Le stade *S'entraîner à la compétition* fournit l'occasion d'optimiser la condition physique et la force, de perfectionner l'utilisation des techniques et des tactiques, ainsi que de commencer à mettre l'accent sur une performance soutenue pendant les compétitions. À ce stade, l'athlète a traversé la puberté et passe de l'adolescence à l'âge adulte. Un plan annuel périodisé devrait servir à orienter l'entraînement de l'athlète. Au cours de ce stade, l'athlète devrait commencer à se spécialiser dans la pratique du taekwondo comme sport principal, mais pratiquer encore plusieurs autres sports comme loisirs. Il est recommandé que la programmation soit axée sur la pratique du taekwondo de combat (90 % du temps) et qu'un peu de temps (10 %) soit réservé à la pratique du taekwondo comme art martial pour le réchauffement, la récupération et l'auto-observation.



## Résultats

À la fin de ce stade, l'athlète devrait être en mesure de :

- Démontrer qu'il a l'habitude de s'entraîner et une approche rigoureuse de la pratique du taekwondo
- Démontrer son perfectionnement dans le choix et l'exécution de toutes les techniques d'attaque et de défense. L'athlète doit constamment participer à des compétitions nationales et se classer parmi les premiers (20 %).
- Participer à au moins une compétition internationale.
- Dépasser le 80<sup>e</sup> percentile dans les tests de conditionnement physique normalisés.

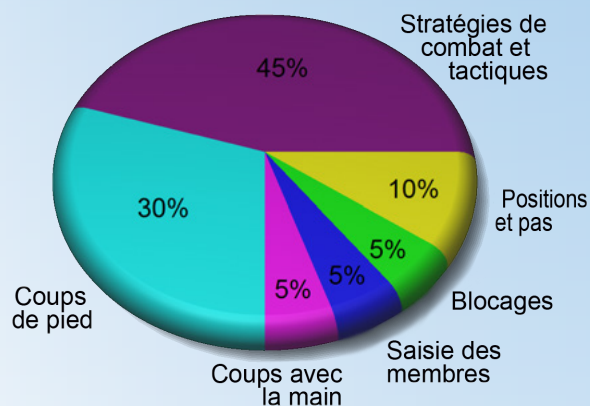
entre 90 et 120 secondes, et il devrait y avoir des périodes de repos minimales de 60 secondes entre les rounds. Les compétiteurs portant une ceinture de couleur ne devraient pas participer à plus de deux rounds par combat.

- S'assurer que les athlètes portent un équipement protecteur de qualité.
- Lorsqu'on organise des tournois, s'assurer qu'il n'y ait pas de différence de poids supérieure à six kilogrammes entre les catégories de poids des jeunes compétiteurs.

## La structure de compétition recommandée

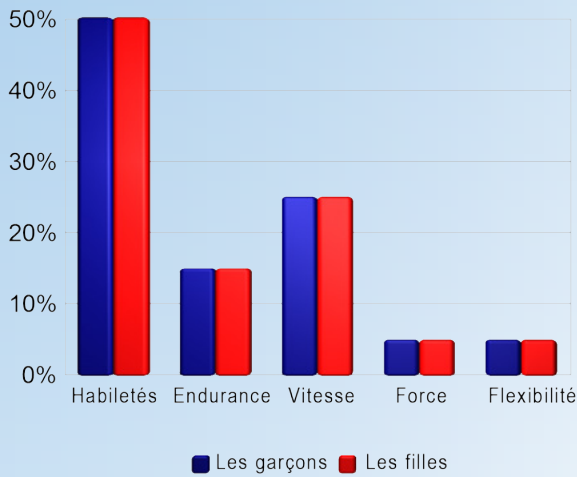
- Insister sur la participation des athlètes aux compétitions au niveau de la performance, mais permettre aux athlètes dont la maturation est tardive d'acquérir de l'expérience au niveau du loisir.
- Commencer à utiliser la méthode de classement pour vérifier les résultats des compétitions en tant que préalables à la participation aux championnats nationaux et à la sélection des athlètes qui participeront aux compétitions internationales.
- Encourager le recours aux systèmes de tournois qui assurent un minimum de deux combats par compétition aux niveaux débutants.
- Utiliser les règles établies par la WTF pour régir les combats tout en en déterminant la durée et le nombre de rounds convenant au développement optimal des athlètes. Les durées des rounds devraient varier

## L'importance des techniques



*Ce graphique illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement S'entraîner à la compétition. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.*

## Les éléments de base



*Ce graphique indique le pourcentage recommandé d'éléments de base à préconiser au cours du stade S'entraîner à la compétition. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.*

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne...

- Encourager les athlètes à s'approprier l'entraînement en leur donnant l'occasion de résoudre des problèmes de nature technique et tactique et à prendre des décisions.
- Amener les athlètes à perfectionner leur style de combat personnel.
- Entraîner les athlètes à reconnaître les indices visuels pendant un combat pour prendre de meilleures décisions.
- Perfectionner les plans et les stratégies de combat utilisés contre divers adversaires.
- Filmer les athlètes pour leur donner des exemples et analyser leur performance avec et sans combat.
- Travailler avec les athlètes pour les aider à analyser

les forces et les faiblesses des adversaires.

- Encourager les athlètes à servir d'exemples pour les athlètes plus jeunes de l'école.
- S'assurer d'offrir un milieu de sport sans drogue en adoptant un comportement éthique.
- Favoriser l'autonomie des athlètes pour qu'ils aient confiance en l'entraîneur.
- Enseigner aux athlètes comment s'alimenter avant et après le cours pour améliorer leur performance pendant la pratique et les compétitions.
- Élaborer des stratégies psychologiques pour favoriser la motivation des athlètes, leur concentration et un état d'esprit idéal. Utiliser ces stratégies dans les pratiques et les jeux.
- Vérifier la fréquence cardiaque des athlètes pendant l'entraînement pour s'assurer qu'ils ne déploient pas trop d'efforts et qu'ils récupèrent bien.
- Encourager les athlètes à écrire chaque jour des renseignements dans un carnet d'entraînement.
- Réaliser des activités d'intervalles de grande intensité pour simuler les exigences relatives à la compétition et renforcer le conditionnement anaérobie.
- Inclure des séances portant sur l'arbitrage, les stratégies et les tactiques.
- Encourager les athlètes à jouer le rôle d'instructeur ou d'entraîneur adjoint pour acquérir des qualités de chef dans l'école de taekwondo.

### Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut...

- Fournir un bilan fonctionnel pour déceler les

faiblesses des athlètes, un dysfonctionnement des fonctions motrices et un déséquilibre entre les parties du corps.

- Mettre en application un programme individualisé axé sur la force pour corriger les faiblesses, les déséquilibres et la force globale.
- Formuler un plan d'entraînement annuel qui comprend des étapes périodisées et qui priorise les aptitudes des athlètes. Les plans peuvent faire l'objet d'une périodisation simple, double ou triple.
- Faire une vérification de l'entraînement des athlètes fondée sur diverses causes pouvant influencer sur leur performance, notamment le matériel, l'environnement et les facteurs affectif, cognitif, physique, tactique et technique.
- Modifier les charges d'entraînement préparatoires à la compétition en déterminant et vérifiant à la fois le nombre de cours et l'intensité de l'entraînement.
- Établir des programmes d'amélioration de la performance qui permettent aux athlètes d'accroître leur force et de s'endurcir, de bénéficier d'un entraînement mental, ainsi que de plans de récupération et de régénération.
- Surveiller la forme physique en faisant passer aux athlètes des tests sur le terrain au moins six fois par année.
- Formuler une série d'indicateurs de performance pour chaque athlète, qui laissent entrevoir leur évolution à long terme dans la pratique du taekwondo. Ces indicateurs peuvent comprendre un nombre optimal de minutes de compétition ou de combats, le niveau de compétition, des essais physiques et des mesures anthropométriques de base.
- Mettre au premier plan les programmes de conditionnement physique qui comprennent l'entraînement de la force, l'entraînement de la stabilité, l'entraînement par intervalles, l'entraînement

de la souplesse et la pliométrie.

- Présenter les modalités de récupération et de régénération qui comprennent la physiothérapie, le massage, l'alimentation, l'hydrothérapie et la pratique d'autres sports comme loisirs.
- Surveiller les habitudes alimentaires des athlètes et les encourager à adopter un régime alimentaire équilibré. Il est nécessaire de vérifier tout changement apporté à l'alimentation avant la participation de l'athlète à une compétition et de n'accepter qu'une perte de poids minime. Des pertes de poids supérieures à trois kilogrammes peuvent compromettre la santé des athlètes.
- Encourager les athlètes à adopter de bonnes habitudes de sommeil. Ils doivent dormir en moyenne huit heures par nuit. Leur demander de se coucher à 22 h 30 pour qu'ils bénéficient d'au moins une heure et demie de sommeil avant minuit. Encourager les athlètes à faire des siestes pendant la journée.
- Encourager les athlètes à suivre de quatre à six cours de taekwondo par semaine. La durée des cours devrait être de 90 à 120 minutes.
- Encourager les athlètes à s'exercer deux ou trois fois par semaine à accroître leur force et leur forme physique de façon structurée. La durée des séances devrait être inférieure à 90 minutes.
- Offrir aux athlètes la possibilité de participer à 15 à 25 combats par année.
- Reconnaître les besoins des athlètes relativement à leurs études. Les programmes scolaires sont axés sur les élèves et assurent un équilibre entre la pratique d'un sport et la réussite scolaire. Fournir son appui aux élèves, s'il y a lieu.
- S'assurer que le programme conçu tient compte des différences qui commencent à s'observer entre les garçons et les filles.





## La réduction du poids

La réduction du poids est courante parmi les taekwondoïstes. Les recherches effectuées par Kazemi, Shearer et Choung (2005) corroborent cette hypothèse. En effet, elles indiquent que 54 p. 100 des athlètes canadiens ont suivi un régime avant de participer à un tournoi national. Dans les situations où les jeunes athlètes suivent les conseils d'autres athlètes, il faut reconnaître certaines considérations déontologiques et, dans certaines circonstances, il peut y avoir des conséquences juridiques sur la santé et le bien-être de l'athlète. Ce qui est en jeu, c'est la mise en application de méthodes de réduction du poids qui s'opposent à la croissance et au développement naturel de l'athlète. Il est peu probable qu'un athlète en pleine croissance sera en mesure de rester longtemps dans une même catégorie de poids au cours de sa carrière de débutant. La vérification systématique de la taille et du poids de l'athlète par les entraîneurs et les parents permettra de prendre une décision quant à la catégorie de poids optimale convenant à l'athlète.



# 6 & 7



## Apprendre à gagner & S'entraîner à gagner

*"Rêver de gagner  
& réaliser ses rêves"*

*Les garçons de 18-21+ & > 21  
Les filles de 17-19+ & > 19*

### Aperçu

Le stade *Apprendre à gagner* offre la possibilité à l'athlète d'acquérir de l'expérience dans des compétitions internationales contre des compétiteurs de niveau senior, tandis que le stade *S'entraîner à gagner* permet à l'athlète de fournir une performance soutenue dans les compétitions internationales. Comme l'âge moyen des meilleurs athlètes du monde est de 25 ans pour les hommes et de 22 ans pour les femmes, il importe que la programmation fasse la distinction entre les deux sexes. Les femmes commencent les stades *Apprendre à gagner* et *S'entraîner à gagner* plus jeunes et subissent des pressions dans leur vie qui sont différentes de celles que subissent les hommes. Au cours de ces deux stades de développement, il est nécessaire de constituer une équipe de soutien intégré, qui comprend des taekwondoïstes spécialisés dans la force et la condition physique, la psychologie, la réadaptation, la physiologie et la santé. L'analyse de la performance devient essentielle pour examiner les forces et les faiblesses des adversaires, ainsi que la performance de l'athlète. Les athlètes doivent s'efforcer de perfectionner tous les aspects de la pratique du taekwondo de combat à temps plein (95 % du temps) et réserver un peu de temps (5 %) à la pratique du taekwondo comme art martial pour favoriser leur développement global.





## Résultats

À la fin du stade Apprendre à gagner, l'athlète devrait être en mesure de :

- S'entraîner à temps plein.
- Démontrer qu'il compte au moins 50 p. 100 des points lorsqu'il attaque ou contre-attaque un adversaire.
- Participer régulièrement à des compétitions et se classer parmi les premiers (20 %) à l'échelle internationale.
- Dépasser le 90<sup>e</sup> percentile dans les tests de conditionnement physique normalisés.

À la fin du stade S'entraîner à gagner, l'athlète devrait être en mesure de :

- Fournir une performance digne de médaille lors de championnats mondiaux ou aux Jeux olympiques.
- Élaborer une stratégie pour passer de la pratique d'un sport de combat à des projets de vie importants.

## La structure de compétition recommandée

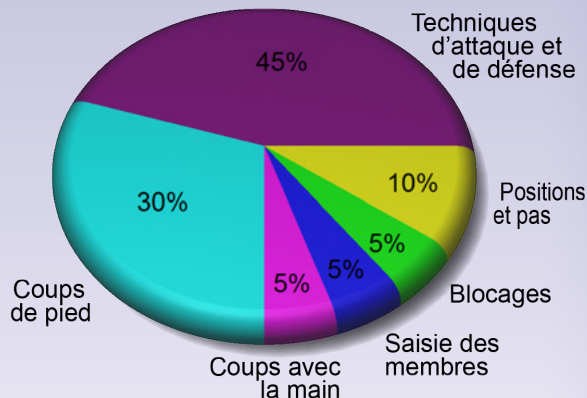
- Soumettre toutes les compétitions de performance aux règles de taekwondo établies par la WTF.
- S'assurer que la méthode de classement est utilisée pour vérifier la performance de l'athlète dans les compétitions nationales et pour en faire le suivi.
- Élaborer une stratégie pour choisir les compétitions permettant de promouvoir une préparation optimale et tirer le maximum des occasions de participer à des combats contre de nouveaux adversaires.





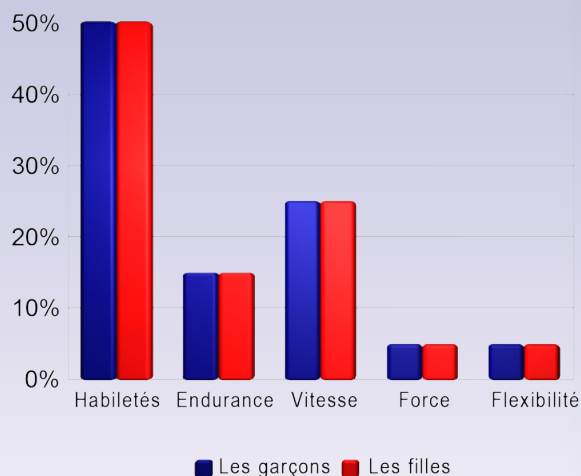
## Learn To Win

### L'importance des techniques



Ce diagramme illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement Apprendre à gagner. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.

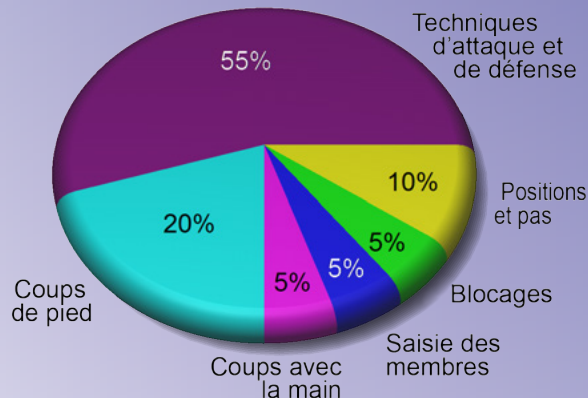
### Les éléments de base



Ce graphique indique le pourcentage recommandé des cinq éléments de base à préconiser au cours du stade Apprendre à gagner. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.

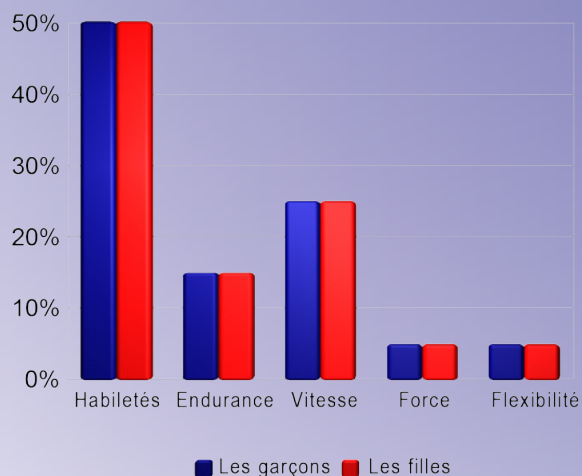
## Train To Win

### L'importance des techniques



Ce diagramme illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement S'entraîner à gagner. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.

### Les éléments de base



Ce graphique indique le pourcentage recommandé des cinq éléments de base à préconiser au cours du stade S'entraîner à gagner. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne...

- Encourager les athlètes à trouver des solutions pour relever divers défis de nature technique et tactique dans des situations nouvelles et uniques.
- Permettre aux athlètes d'approprier l'entraînement, mais reconnaître leur besoin de suivre des plans d'entraînement détaillés.
- Amener les athlètes à perfectionner leur style de combat pour s'assurer qu'ils utilisent une variété de tactiques contre divers adversaires.
- Entraîner les athlètes à se concentrer sur les indices visuels durant les combats pour être en mesure de prendre de meilleures décisions.
- Filmer les athlètes pour analyser les mouvements des adversaires et élaborer des plans et des stratégies de compétition.
- Filmer les athlètes pour analyser leur performance et vérifier l'efficacité des interventions stratégiques à la fois dans les situations avec et sans combat.
- S'assurer que les athlètes servent d'exemples aux jeunes athlètes de l'école.
- Offrir un milieu de sport sans drogue en adoptant un comportement éthique.
- Favoriser l'autonomie des athlètes pour qu'ils puissent avoir confiance en leurs entraîneurs.
- Élaborer des stratégies d'habileté mentale pour favoriser la motivation des athlètes, leur concentration et un état d'esprit idéal. Utiliser ces stratégies dans les exercices et les jeux.
- Vérifier la fréquence cardiaque des athlètes pendant l'entraînement pour s'assurer qu'ils ne déploient pas trop d'efforts et qu'ils récupèrent bien.

- Encourager les athlètes à écrire des renseignements détaillés dans leur carnet d'entraînement, par exemple les périodes de repos, leur fréquence cardiaque, leur régime alimentaire et les exercices faits.
- Accomplir des activités par intervalles de grande intensité pour simuler les exigences relatives à la compétition et renforcer le conditionnement anaérobie.
- Prévoir des séances portant sur l'arbitrage, les stratégies et les tactiques.
- Encourager les athlètes à jouer le rôle d'instructeur adjoint pour acquérir des qualités de chef dans l'école.

### Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut...

- Fournir plusieurs bilans fonctionnels pour déceler les faiblesses des athlètes, un dysfonctionnement des fonctions motrices et un déséquilibre entre les parties du corps, ainsi que pour déterminer l'efficacité du plan d'entraînement.
- Mettre en application un programme individualisé axé sur la force pour corriger les faiblesses, les déséquilibres et la force globale.
- Établir des plans de mésocycles adaptés à une périodisation multiple et modifier les charges d'entraînement et l'intensité des exercices pour assurer que les athlètes soient prêts à participer à la compétition.
- Surveiller constamment la performance des athlètes afin d'apporter des modifications aux plans de microcycles et prioriser les causes qui influent sur la performance pendant la compétition.
- Diminuer les effets nuisibles de l'entraînement aérobique de la force en s'assurant 1) que les ath-

lètes reçoivent un entraînement aérobic au moins huit heures avant l'entraînement de la force; 2) que l'entraînement aérobic comporte peu d'exercices et que l'intensité de ceux-ci soit minime, et que différents groupes de muscles sont mis à contribution après l'entraînement.

- S'assurer que les athlètes recourent à leur équipe de soutien intégré, qui fournissent des plans individualisés d'entraînement de la force et du conditionnement physique, d'entraînement mental, ainsi que de récupération et de régénération.
- Vérifier la forme physique des athlètes en leur demandant de passer des tests sur le terrain et des essais en laboratoire au moins six fois par année (au moins deux essais en laboratoire par année au stade *S'entraîner à gagner*).
- Faire le suivi des indicateurs de performance individuels qui laissent entrevoir l'évolution à long terme de l'athlète. Ceux-ci peuvent comprendre un nombre optimal de minutes de compétition ou de combats, le niveau de compétition, des essais physiques et des mesures anthropométriques de base.
- Mettre l'accent sur les programmes de conditionnement physique qui comprennent l'entraînement de la force, l'entraînement de la stabilité, l'entraînement par intervalles, l'entraînement de la souplesse et la pliométrie.
- Présenter les modalités constantes de récupération et de régénération qui comprennent la physiothérapie, le massage, l'alimentation, l'hydrothérapie et la pratique d'autres sports comme loisirs.
- Enseigner aux athlètes quelle alimentation privilégier avant et après l'entraînement, afin d'améliorer leur performance dans les cours et les compétitions.
- Vérifier régulièrement le poids des athlètes pour en réduire les variations de gain ou de perte.
- Encourager les athlètes à adopter de bonnes habitudes de sommeil. Ils doivent dormir en moyenne huit heures par nuit. Leur demander de se coucher à 22 h 30 pour qu'ils bénéficient d'au moins une heure et demie de sommeil avant minuit. Encourager les athlètes à faire des siestes pendant la journée.
- Encourager les athlètes à suivre de quatre à six cours de taekwondo par semaine. La durée des cours devrait être de 90 à 120 minutes.
- Encourager les athlètes à s'exercer de 6 à 8 fois par semaine au stade Apprendre à gagner et de 8 à 10 fois par semaine au stade S'entraîner à gagner. La durée des séances devrait varier entre 100 à 150 minutes.
- Encourager les athlètes à s'exercer trois ou quatre fois par semaine à accroître leur force et leur forme physique de façon structurée. La durée des séances devrait être inférieure à 90 minutes.
- Offrir aux athlètes qui sont au stade *Apprendre à gagner* la possibilité de participer à 20 à 30 combats par année et à ceux qui sont au stade *S'entraîner à gagner* de participer à 26 à 36 combats par année.
- Fournir un soutien académique aux athlètes qui sont aux études et un soutien professionnel à ceux qui travaillent.
- Fournir un soutien et une formation aux athlètes qui se réorientent sur le plan professionnel.



## 8

## Vie active

*"Rêver toute sa vie"**Les personnes de tout âge***Aperçu**

Le stade *Vie active* favorise la pratique du taekwondo durant toute la vie, car les personnes peuvent l'entreprendre à n'importe quel âge. Il devrait fournir aux élèves diverses expériences de taekwondo qui peuvent accorder la priorité aux arts martiaux, à l'autodéfense, aux démonstrations et au combat. Les adultes ont souvent une raison particulière de commencer à pratiquer le taekwondo et auront déjà acquis de nombreuses expériences qui favoriseront leur apprentissage. Les instructeurs doivent chercher à découvrir une variété de styles d'apprentissage chez les adultes à qui ils enseignent. Le stade *Vie active* met l'accent sur l'engagement dans la pratique des arts martiaux, où les personnes peuvent rechercher l'excellence en atteignant des degrés de performance. Il devrait offrir aux athlètes la possibilité de commencer et

de quitter le parcours de haut niveau. Selon l'expérience des athlètes, certains d'entre eux peuvent être choisis pour se consacrer au niveau de la haute performance et continuer à rechercher l'excellence dans la pratique du taekwondo comme sport. En revanche, le stade *Vie active* devrait fournir un environnement aux athlètes qui ne désirent plus pratiquer régulièrement le taekwondo comme sport.

## Résultats

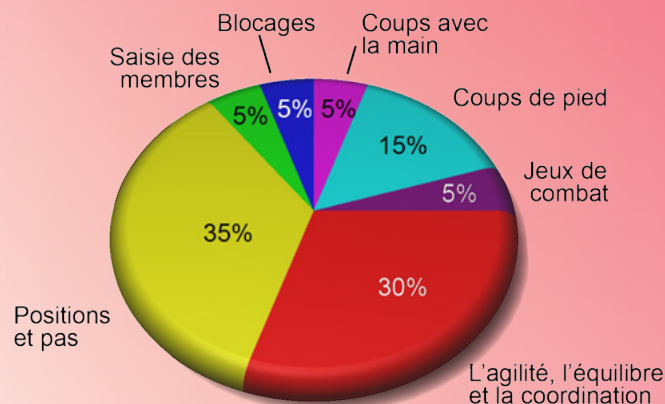
Puisque le stade *Vie active* n'a pas d'aboutissement, les taekwondoïstes peuvent tout de même tenter d'atteindre les objectifs suivants :

- S'engager de façon continue dans la pratique du taekwondo.
- Aider la collectivité des taekwondoïstes en recrutant des athlètes, en arbitrant, en faisant du bénévolat, en devenant instructeur ou entraîneur et en appuyant la pratique du taekwondo comme sport.
- Se garder en bonne forme et avoir une vision saine de la vie.

## La structure de compétition recommandée

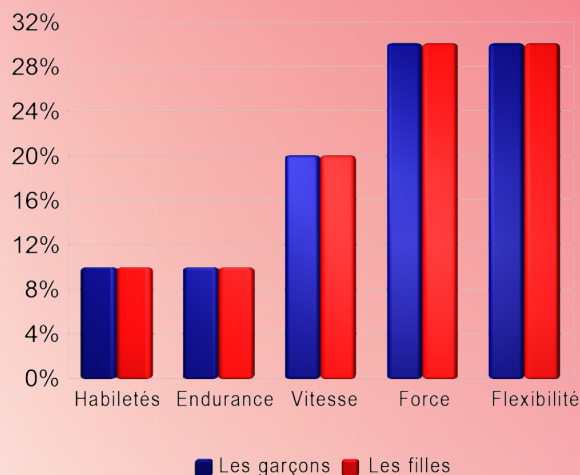
- Fournir l'accessibilité aux athlètes des niveaux appropriés en performance ou en loisir, en fonction de leur expérience et de leurs aptitudes.
- Organiser des épreuves ouvertes à l'égard du loisir qui limitent l'utilisation de la technique des coups portés à la tête ou faire respecter des règles modifiées qui limitent l'utilisation de cette technique.
- S'assurer que les compétitions garantissent la participation des athlètes à au moins deux combats.
- Accepter une variation de poids maximale de cinq kilogrammes dans les catégories de poids des débutants lorsqu'on organise des tournois.

## L'importance des techniques



Ce diagramme illustre le pourcentage de techniques qu'il faut préconiser au cours du stade de développement Vie active. Il est important que les instructeurs en tiennent compte lorsqu'ils préparent leurs cours.

## Les éléments de base



Ce graphique indique le pourcentage recommandé des cinq éléments de base à préconiser au cours du stade Vie active. Les instructeurs devraient prendre ces directives en considération lorsqu'ils planifient et préparent leurs cours.

## Ce qu'il faut faire...

### Lorsqu'on enseigne aux élèves ou lorsqu'on les entraîne...

- Encourager les élèves à s'approprier leur apprentissage en leur proposant de faire des choix.
- Tirer le maximum des occasions de recourir à une variété de styles d'apprentissage (auditif, visuel et kinesthésique).
- S'assurer que les exercices sont adaptés à la capacité et à l'âge de chaque élève. Tenir compte de la longévité des élèves.
- Encourager les élèves à faire du bénévolat comme arbitres ou entraîneurs.
- S'assurer que les cours de taekwondo fournissent une variété d'exercices et d'expériences qui peuvent comprendre les arts martiaux, le conditionnement physique, le combat, l'autodéfense, la méditation et les démonstrations.
- Fournir des occasions aux élèves de s'auto-observer et de régler sans aide des problèmes.
- Encourager les élèves à fixer des objectifs pour les aider à vérifier leurs progrès. Offrir la possibilité à tous de s'exercer à utiliser les techniques des deux côtés du corps.
- Faire des liens entre ce qu'il faut corriger dans la pratique du taekwondo et dans la pratique d'autres sports ou dans d'autres expériences de vie.
- Encourager les élèves à faire souvent des pauses durant la pratique pour se reposer, se réhydrater et communiquer avec les autres élèves.
- Vérifier l'intensité des exercices effectués et s'assurer que les élèves récupèrent correctement selon leur âge et forme physique.
- Encourager les élèves à servir d'exemples aux autres élèves.

- Renforcer la discipline, l'engagement, le comportement éthique et l'utilisation de l'étiquette du taekwondo.

### Lorsqu'on conçoit des programmes, il faut...

- Encourager les élèves à pratiquer une variété d'autres sports et activités.
- Fournir une programmation qui favorise l'accessibilité au cours et la participation à diverses formes d'enseignement, dont l'enseignement mixte ou formé d'élèves ayant les mêmes aptitudes ou le même groupe d'âge.
- S'assurer d'offrir diverses programmations qui comprennent des cours d'autodéfense, d'arts martiaux, de combat et de conditionnement physique. Encourager les élèves à adopter un mode de vie sain qui suppose un régime alimentaire équilibré, un indice de masse corporel adéquat et la connaissance de leur corps.
- Encourager les élèves à adopter un mode de vie sain qui suppose un régime alimentaire équilibré, un indice de masse corporel adéquat et la connaissance de leur corps.
- Encourager les athlètes à pratiquer le taekwondo de une à trois fois par semaine. La durée des pratiques devrait être de 60 à 90 minutes.
- S'assurer que les élèves qui participent à des combats optent pour des catégories de poids qui favorisent la stabilité du poids.
- Appuyer les athlètes qui cessent de participer à des compétitions de haut niveau et leur offrir des occasions de pratiquer le taekwondo en tant que loisir.
- Fournir un appui académique aux élèves qui sont aux études.



# Les techniques

*L'apprentissage et l'utilisation des techniques de taekwondo au stade Vie active*

## Compétences Art Martial

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen	Poomsae
Blocages	Bloc De Diamant	KeumgangMakki	Keumgang
Blocages	Bloc De Montagne	Santeul Makki	Keumgang
Blocages	Bloc Assister Poignet Face Laterale	Koduro Olgul Yop Makki	Pyongwon
Blocages	Bloc Taureau	Hwangso Makki	Shipjin
Blocages	Bloc De Corps Main Paume Vers L'Exterieur	Sonbadak Kodureo Momtong Bakkat Makki	Shipjin
Blocages	Bloc D'Un Lever	Kkeulo Olligi	Shipjin
Blocages	Pousser Un Rocher	Bawi Milgi	Shipjin
Blocages	Epandage De L'Aile	Nalgae Pygoi	Chonkwon
Blocages	Bloc De Balancement	Hwidulo Makki	Chonkwon
Blocages	Pousser Une Montagne	Taesan Milgi	Chonkown
Blocages	Bloc Assister Poignet Interne Vers L'Exterieur	Anpalmok Kodureo Momtong Bakkat Makki	Chonkown
Blocages	Bloc Deblayer Poignet Gauche	Palmok Jecho Naegi	Chonkwon
Blocages	Bloc Poussoir Avec La Lame De La Main Derriere	Sonnal Deung Momtong Hecheo Makki	Hansoo
Blocages	Bloc En Cible Bas	Pyojeok Arae Makki	Hansoo
Blocages	Bloc Main Lame De Diamant	Sonnal Keumkang Makki	Hansoo
Blocages	Bloc Traverse Haute	Otkore Olgul Makki	Ilyeo
Coups de pied	Coup De Pied Interieure	An Chagi	Self-défense
Coups de pied	Coup De Pied En Ciseaux	Kawi Chagi	Self-défense
Coups de pied	Coup De Pied Arriere	Dwi Chagi	Pyongwon
Coups de pied	Coup De Pied Gigue Saut	Pyojeok Chagi	Chonkwon
Agrippé	Prise Poignet De Main A L'Arc	Agwison Palmok Jabki	Self-défense
Agrippé	Grappin Poignet	Sonmok Jabki	Self-défense
Agrippé	Grappin De Cou	Mok Jabki	Self-défense
Agrippé	Prise De L'Epaule	Okae Jabki	Self-défense
Agrippé	Poussant La Roche	Bawimilgi	Sipjin
Agrippé	Une Prise De Poignet De Torsion En Tirant	Palmok Bitureo Jabki	Chonkwon
Agrippé	Poussant La Montagne	Taesanmilgi	Chonkwon
Agrippé	De Torsion une Prise de Poignet en Tirant	Dusonpyo Biteulozapa Danggigi	Ilyeo
Frappé	Coup De Poigne A La Baisse	Naeryo Jireugi	Self-défense
Frappé	Poinçon A La Main De Pointe	Akeumson Jireugi	Self-défense
Frappé	Poussee De Bout Des Doigts En Ciseaux	Kawisonkkuk Tzireugi	Self-défense
Frappé	Un Coup De Main D'Ours	Komson Chigi	Self-défense
Frappé	Un Coup De Doigt Unique	Hansonkkuk Tzireugi	Self-défense
Frappé	Un Coup De Main En Pince	Jipkeson Chigi	Self-défense
Frappé	Un Coup De Poignet Plie	Kup Hin Son Mok Chigi	Self-défense

Catégorie	Nom de la compétence	Nom Coréen	Poomsae
Frappé	Un Coup Du Bout Des Deux Doigts Conjointes	Moun Duseonkkuk Tzireugi	Self-défense
Frappé	Un Coup De La Crete De Main	Sonnal Deung Chigi	Self-défense
Frappé	Un Coup Couteau De Main Double	Yang Sonnal Mock Chigi	Self-défense
Frappé	Attaque Paume De Main A Machoire	Batangson Teok Chigi	Keumgang
Frappé	Coup De Poing Grande Chaniere Crochet	Kheun Dolzteogi (Dollyo Jireugi)	Keumgang
Frappé	Attaque But De Doigts La Main Plate	Pyonsonkkuk Tzireugi	Taebaek
Frappé	Frappé Avec L'Arrière De Poing Tire Machoire	Deungjumeok Dangkyo Teok Chigi	Pyongwon
Frappé	Frappé Du Coude Au Cote	Meongye Chigi	Pyongwon
Frappé	Frappé Du Coude Haute	Palkup Ollyo Chigi	Pyongwon
Frappé	Poing De Deux Poinçonnage Par Avant	Chetdari Jireugi	Sipjin
Frappé	Coup De Poigne Diamant En Avant	Keumgang Ap Jireugi	Jitae
Frappé	Coup De Poing Marteau A La Cible	Mejumeok Pyojeok Chigi	Jitae
Frappé	Coup S'Enlance De Deux Doigts Main Double	Sosum Jireugi	Chonkwon
Frappé	Deux Coups De Poign - Poign Marteau De Cote	Dumejumeok Yopkuri Chigi	Hansu
Frappé	Frappé De La Lame De Main De Cote Du Corps	Sonnal Yop Chigi	Hansu
Frappé	Attaque A L'Ecart Poussee Des Deux Doigts A La Hausse	Dujumeok Jecho Jireugi	Hansu
Frappé	Attaque A La Machoire Avec La Main Paume	Batnason Teok Chigi	Keumkang
Frappé	Chaniere Plus Grande	Kheun Doltzeogi	Keumkang
Frappé	Frappé De Coude A La Hausse	Palkup Ollyo Chigi	Pyongwon
Frappé	Attaque Fermoire De La Gorge	Meongye Chigi	Pyongwon
Frappé	Poinçonnage Forme De La Fourche	Chetdari Jereugi	Shipjin
Frappé	Poinçonnage Avant De Diamants	Keumkang Ap Jireugi	Jitae
Frappé	Coups De Marteau Frappant La Cible	Mejoomeok Pyojeok Chigi	Jitae
Frappé	Poinçonnage De Diamant Du Cote	Keumkang Yop Jireugi	Chonkwon
Frappé	Technique Du Poing De Marrons	Bamjoomeok	Chonkwon
Frappé	Petite Charniere	Jaeguen Doltzeohi	Hansoo
Frappé	Coup De Cote Avec La Lame Au Corps	Sonnal Momtong Yop Chigi	Hansoo
Frappé	Attaque De Deux Coups De Marteau Au Flanc	Doo Mejoomeok Yopguri Chigi	Hansoo
Position et déplacements	Position Avant De La Croix	Apkkoa Seogi	Pyongwon
Position et déplacements	Position Main Chevauchaient Pret	Kyopson Jumbi Seogi	Pyongwon
Position et déplacements	Position Voie Diffusion Large	Nalgaepyogi	Chonkwon
Position et déplacements	Position Poign Sur La Position De La Taille	Dujumeok Heori Seogi	Ilyeo
Position et déplacements	Position Grue	Hakdari Seogi	Keumkang
Position et déplacements	Position Main Chevauchaient Pret	Kyopson Junbi Seogi	Pyongwon
Position et déplacements	Position L'Attitude De L'Aide	Kydari Seogi	Hansoo

## Les habiletés sportives

Les adultes peuvent envisager de s'exercer à acquérir les habiletés sportives préconisées aux stades *S'amuser grâce au sport, Apprendre à s'entraîner et S'entraîner à s'entraîner.*

# Le perfectionnement des entraîneurs





*« Pour agir dans l'intérêt des athlètes, il est essentiel que les entraîneurs soient conscients de tous les aspects et applications des sciences du sport. Le perfectionnement continu des entraîneurs transforme l'entraîneur lui-même, l'athlète et la pratique. »*

- Grand-maître Kee Ha

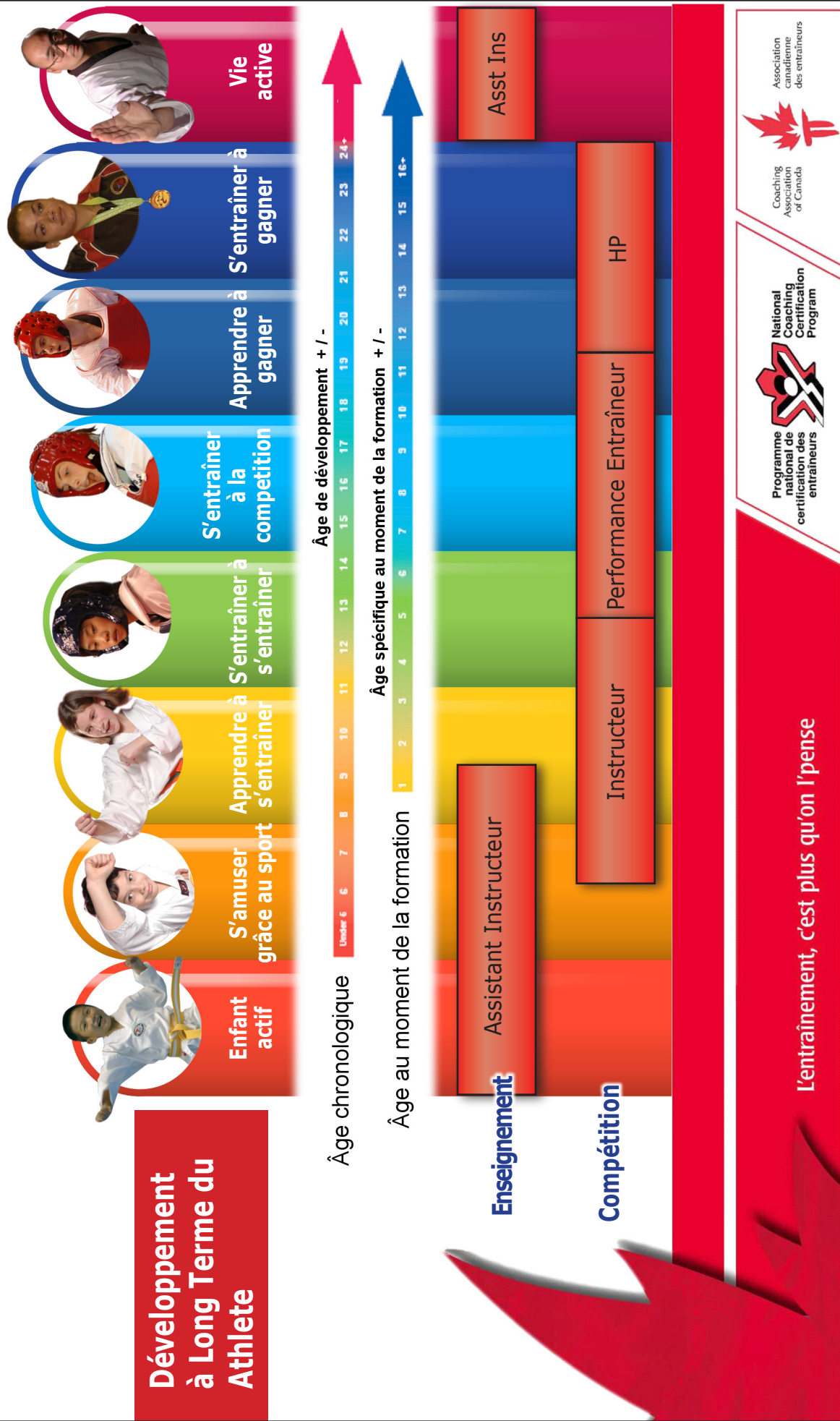
Le PNCE est un programme de formation et de certification des entraîneurs pour 65 sports différents et est offert dans les deux langues officielles, partout au Canada. Les ateliers liés au PNCE ont été conçus pour répondre aux besoins de tous les types d'entraîneurs et s'adressent donc autant à l'entraîneur novice qu'à l'entraîneur en chef d'une équipe nationale.



Le PNCE est axé sur l'athlète ou le taekwondoïste qui permet aux entraîneurs de recevoir une formation ou une accréditation dans un volet et un contexte qui est adapté au stade de développement de l'athlète ou du taekwondoïste. Ce programme de Taekwondo Canada permettra d'élaborer des programmes d'encadrement dans les volets Enseignement et Compétition. Les entraîneurs qui font partie du volet Enseignement

travaillent avec des athlètes qui s'exercent surtout à assimiler des techniques du taekwondo comme art martial, tandis que ceux qui font partie du volet Compétition enseignent aux athlètes pour qu'ils soient prêts à participer à des combats de taekwondo. L'instructeur adjoint travaille habituellement avec des élèves qui commencent les stades Enfant actif et S'amuser grâce au sport, ainsi qu'avec des débutants au stade de développement Vie active dans le contexte de l'enseignement aux débutants du PNCE. Un instructeur de taekwondo enseigne le contexte Initiation à la compétition du PNCE et travaille surtout avec les athlètes et les élèves qui sont rendus aux stades Apprendre à s'entraîner, S'entraîner à s'entraîner et Vie active. Enfin, un entraîneur de taekwondo en tant que sport met l'accent sur le développement des athlètes qui participent à des compétitions, puisqu'ils sont rendus aux stades S'entraîner à la compétition et S'entraîner à gagner. Un dernier programme sera destiné aux entraîneurs d'athlètes olympiques dans le contexte Entraînement des athlètes de haute performance.







## L'entraînement des athlètes handicapés

Comme c'est le cas pour n'importe quel athlète, la meilleure façon pour les athlètes handicapés d'acquérir des habiletés sportives est de bénéficier des services d'un entraîneur compétent. L'entraînement d'athlètes ou d'élèves handicapés ne diffère pas fondamentalement de celui d'athlètes ou d'élèves non handicapés. Colin Higgs explique :

« L'élément principal de l'entraînement consiste à déterminer où se situent les élèves, à évaluer où ils ont besoin d'aller et de trouver un chemin qui les mènera vers ce but. »

« Les personnes handicapées et non handicapées éprouvent essentiellement les mêmes préoccupations. » Au départ, toutefois, il n'est pas rare pour les entraîneurs qui n'ont jamais travaillé avec des personnes handicapées de se demander s'ils peuvent leur fournir un appui adéquat, qu'il s'agisse de débutants ou d'athlètes de niveau plus avancé. Il peut y avoir des cas où les entraîneurs n'ont pas encore totalement confiance en leurs propres connaissances ou aptitudes. Les entraîneurs peuvent aussi se poser des questions sur la sécurité des athlètes handicapés et sur la façon de communiquer efficacement avec eux. Lorsque les entraîneurs travaillent pour la première fois avec des athlètes handicapés, ils doivent être conscients du besoin d'adapter certains aspects techniques du taekwondo pour tirer profit des aptitudes de ces athlètes. Pour ce faire, les entraîneurs devraient réfléchir sur leurs propres préjugés, suppositions et réactions, et comprendre qu'il est normal d'en avoir et d'en faire. Ensuite, il importe que les entraîneurs se consacrent à ce qu'ils font de mieux, soit d'amener les athlètes à donner leur pleine mesure.

L'annexe comprend une série de tableaux qui donne des renseignements supplémentaires sur l'entraînement des athlètes handicapés. Les entraîneurs peuvent aussi consulter l'ouvrage intitulé *Entraîner des athlètes ayant un handicap*, publié en 2005, qu'ils peuvent se procurer auprès de l'Association canadienne des entraîneurs : [www.coach.ca](http://www.coach.ca).



# Le perfectionnement des entraîneurs

Dans le cadre du PNCE, les entraîneurs peuvent recevoir une formation ou une certification dans le contexte de leur travail. Le statut d'entraîneur formé est attribué une fois que l'entraîneur a satisfait à toutes les exigences. L'entraîneur reçoit une certification lorsqu'il subit avec succès une évaluation dans un contexte donné, qui nécessite la remise d'un portfolio et l'observation formelle d'une séance d'entraînement. Dans le but d'accéder à un contexte donné, l'entraîneur doit posséder certains préalables qui témoignent de son apprentissage antérieur ou de son évaluation. On peut exiger qu'il ait à son actif une série d'expériences d'apprentissage multisports et qu'il ait participé à des ateliers spécifiques sur le taekwondo. Le tableau ci-dessous indique les préalables exigés à chaque stade de développement.



Instructeur adjoint		Instructeur		Entraîneur de haut niveau		Jeux olympiques
Formé	Reconnu	Formé	Reconnu	Formé	Reconnu	Reconnu
						Programme de formation et d'évaluation sur mesure
						Certification donnée à l'entraîneur de haut niveau
		Atelier sur le taekwondo destiné à l'instructeur	Évaluation de l'instructeur de taekwondo	Atelier sur le taekwondo destiné à l'entraîneur de haut niveau	Évaluation de l'entraîneur de haut niveau	
		Modules multisports (compétition partie A)	Évaluation médicale	Modules multisports (compétition-Dev)	Certification donnée à l'instructeur	
Atelier sur le taekwondo destiné à l'instructeur adjoint	Évaluation de l'instructeur adjoint	Formation ou certification donnée à l'instructeur adjoint		Formation ou certification donnée à l'instructeur		
Module multisports (compétition-Int partie A)	Évaluation médicale					
Formé	Reconnu	Formé	Reconnu	Formé	Reconnu	Reconnu
Instructeur adjoint		Instructeur		Entraîneur de haut niveau		Jeux olympiques

= formation

= évaluation

= préalable

Taekwondo Canada créera un ensemble de lois relatives aux exigences minimales auxquelles doivent satisfaire les entraîneurs auprès des athlètes participant à des compétitions. L'organisme introduira ces exigences graduellement pour permettre aux entraîneurs d'obtenir une certification adéquate.



## L'entraînement des athlètes de sexe

Des études récentes (CLFRI, 2005) laissent entrevoir que 49 % des Canadiens et Canadiennes sont modérément actifs et que les femmes sont plus inactives (52 %) que les hommes (48 %). L'écart entre les hommes et les femmes est plus grand quand il s'agit de pratiquer un sport, 36 % des hommes ayant signalé qu'ils pratiquaient un sport régulièrement, comparativement à 21 % des femmes (Ifedi, 2008). Alors que cet écart entre les hommes et les femmes diminue, les Canadiens, hommes et femmes, ont tendance à moins pratiquer de sport de nos jours qu'en 1990 (Ifedi, 2008). Voici les obstacles que doivent surmonter les femmes pour pratiquer un sport de façon continue :

- La création de stéréotypes selon lesquels les athlètes de sexe féminin sont masculines ou lesbiennes.
- La croyance que les femmes n'ont pas les habiletés sportives nécessaires.
- L'évocation par les médias de l'aspect sexuel des athlètes de sexe féminin versus leur contribution au milieu du sport.
- L'incompatibilité avec d'autres activités et la perception des rôles traditionnels des femmes dans la société.

Les entraîneurs des athlètes de sexe féminin devraient apprendre à connaître les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour favoriser la pratique continue d'un sport et éliminer de nombreux obstacles à leur participation. Voici quelques-unes de ces stratégies :

- Offrir des milieux sportifs auxquels les femmes peuvent s'associer, réussir et acquérir des habiletés.
- Créer une ambiance permettant aux athlètes de sexe féminin de fournir une performance optimale et de s'engager dans un processus de prise de décision.
- Permettre aux athlètes de sexe féminin d'acquérir une confiance en soi, l'estime de soi et une image corporelle en s'informant sur la croissance et la maturation des filles et en mettant l'accent sur le processus de développement à long terme.
- Inciter les athlètes de sexe féminin à avoir des échanges positifs avec les autres et établir une dynamique de groupe en favorisant une communication ouverte et honnête avec les athlètes.

En outre, les entraîneurs doivent reconnaître les différences de croissance et de maturation entre les garçons et les filles, afin de fournir une programmation optimale aux différents stades de développement. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'entraînement des athlètes de sexe féminin, veuillez consulter le site Web de l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, à l'adresse suivante : [www.caaws.ca](http://www.caaws.ca).

# La structure de compétition





# La structure de compétition

Le but principal de l'élaboration du modèle de DLTA est de fournir des recommandations qui faciliteront la création d'un meilleur système sportif. Dans la plupart des sports, la structure de compétition est problématique, car elle a évolué en dehors de la tradition et des bonnes intentions des gestionnaires. La structure de compétition est donc maintenant mal adaptée aux stades de développement de l'athlète. Dans la pratique du taekwondo, il y a plusieurs facteurs de la structure de compétition qui pourraient avoir de graves conséquences sur le développement de l'athlète, notamment :

- Des normes ambiguës relatives à l'obtention de la ceinture noire, car les athlètes participant à des combats peuvent ne pas avoir les mêmes préalables pour ce qui est des habiletés.
- Des groupes d'âge mal formés qui ne tiennent pas compte des changements importants qui se produisent chez les athlètes par rapport à la croissance et à la maturation.
- Aucune stratégie n'est élaborée pour initier correctement les athlètes à la technique des coups à la tête, afin de leur permettre d'acquérir de l'expérience.
- Des formules de compétition destinées aux adultes qui sont surimposées à de jeunes athlètes.
- Le dépistage des talents fondé sur des formules de compétition mal établies.
- Aucun calendrier annuel standard permettant de planifier à long terme et de recourir à la périodisation.

D'après ces remarques, le comité directeur du DLTA a fait neuf recommandations pour améliorer la structure de compétition. Celles-ci sont fournies ci-dessous, de même que les motifs précis qui sont à leur origine.

1. **Établir une norme commune à l'échelle nationale pour l'obtention de la ceinture noire.**

Motif : De nombreuses écoles de taekwondo au Canada ont établi leurs propres normes relatives à l'examen. Pour pouvoir proposer un parcours de développement cohérent aux élèves, il est nécessaire de déterminer les habiletés essentielles à obtenir à chaque stade de développement. Une norme commune pour l'obtention de la ceinture noire permettrait de s'assurer que tous les athlètes pratiquant le taekwondo peuvent faire la démonstration d'un ensemble de techniques de base semblables.

2. **Établir un calendrier de compétitions commun à l'échelle nationale qui donne un aperçu des compétitions régionales, provinciales et nationales.**

Motif : La structure de compétition devrait permettre aux athlètes de mettre en valeur leur développement et d'assurer une évolution commune afin qu'ils puissent se qualifier pour les championnats nationaux. L'utilisation d'un calendrier commun

aidera tous les organismes de taekwondo à planifier chaque année des compétitions à des dates cohérentes.

3. **Créer quatre groupes d'âge pour les compétitions de débutants (A = 15 à 17 ans; B = 13 et 14 ans; C = 11 et 12 ans; D = 10 ans et moins).**

Motif : Le fait de créer quatre divisions permet aux athlètes de faire de meilleurs progrès pour participer à des compétitions qu'encadrent différentes règles, ainsi que de mieux respecter les principes de croissance et de développement des athlètes. L'âge minimal des athlètes faisant partie du groupe A (ou Poom) serait de 15 ans plutôt que de 14 ans comme maintenant. Cela empêcherait un athlète qui a acquis quatre ans d'expérience de plus d'être l'adversaire d'un athlète qui n'aurait aucune expérience. Puisque le taekwondo est un sport de combat qui comprend des catégories de poids, il est possible de minimiser l'inégalité physique parmi les compétiteurs. Cela dit, un athlète de 17 ans peut posséder des habiletés nettement supérieures, selon sa croissance et sa maturation, que celles d'un jeune athlète faisant partie de la même catégorie de poids. De plus, les règles qui permettent de donner des coups à la tête dans le groupe A créent un véritable danger pour les jeunes athlètes, car la plupart des jeunes athlètes de ce groupe (14 ans) qui participent pour la première fois à un combat ont acquis peu d'expérience ou n'ont acquis aucune expérience relativement à la technique des coups portés à la tête. En formant quatre groupes d'âge, il est possible d'initier les athlètes du groupe B aux règles relatives à la technique des coups portés à la tête, afin qu'ils puissent commencer d'utiliser les techniques ou les tactiques nécessaires dans les compétitions avant d'être admis dans le groupe A.

4. **Respecter les règles relatives aux coups portés à la tête dans le groupe B (13 et 14 ans).**

Motif : Dans le but de compétitionner à l'échelle internationale, il importe d'utiliser correctement les techniques et les tactiques nécessaires relatives aux coups portés à la tête. En d'autres mots, un athlète pratiquant le taekwondo ne devrait pas avoir la possibilité de participer à des compétitions nationales ou internationales sans avoir acquis de l'expérience de la compétition dans le respect des règles relatives aux coups portés à la tête. L'initiation des athlètes du groupe B aux coups portés à la tête leur permet d'acquérir jusqu'à deux ans supplémentaires d'expérience dans l'utilisation des techniques et des tactiques de cet ordre avant de compétitionner dans le groupe A. Bien que la distinction de la maturité physique à l'aide des catégories de poids ne garantisse pas le nivellement des habiletés physiques des athlètes, elle permet d'assurer une certaine équité quand on l'utilise dans de petits groupes d'âge chronologique. Par conséquent, le groupe B peut fournir de meilleures occasions de présenter les règles relatives aux coups portés à la tête,

plutôt que d'y initier les athlètes dans la structure actuelle, où ils présentent des différences nettement supérieures par rapport à la croissance et à la maturation.

5. **Modifier la durée des compétitions et des périodes de repos pour mieux s'adapter au DLTA et permettre aux athlètes d'évoluer selon leur croissance et leur maturation.**

Motif : Les durées qui sont trop longues pour l'athlète à son stade de développement provoquent plus de fatigue chez lui et peut augmenter le risque pour l'athlète de subir une blessure. Le fait de modifier le nombre de rounds, leur durée et les périodes de repos entre les rounds au stade de DLTA aidera à réduire les effets de la fatigue et à fournir des formules de compétitions plus efficaces.

6. **Limitier les championnats nationaux aux compétitions pour les groupes Pooms A, B et C. Le groupe Poom D est exclu de ces championnats.**

Motif : Le groupe Poom D fait partie du stade S'amuser grâce au sport. À ce stade, la compétition sert d'outil d'apprentissage des techniques de combat dans un milieu amusant et sécuritaire. Gagner n'est pas important. L'ampleur des championnats mondiaux est trop importante pour le développement des athlètes qui font partie de ce groupe d'âge.

7. **7.S'assurer de recourir aux systèmes de double élimination et de tournoi à la ronde pour toutes les compétitions de débutants (régionales, provinciales, nationales).**

Motif : L'élimination directe fait en sorte que les athlètes ne soient pas sélectionnés à nouveau et peut provoquer l'abandon du sport chez plusieurs d'entre eux. En outre, un athlète et sa famille peuvent dépenser beaucoup d'argent pour que le premier participe à une compétition, où il est possible que l'athlète soit éliminé quelques secondes seulement après avoir commencé le combat. Il peut s'agir d'un hasard quand un tirage au sort oblige un athlète à performer auprès d'un adversaire qui a plus d'expérience que lui. Le système de double élimination ou de tournoi à la ronde offre une meilleure occasion à l'athlète d'acquérir de l'expérience dans un tournoi.

8. **Adapter les structures et les formules de compétition qui sont mises en œuvre dans toutes les régions du Canada.**

Motif : L'adaptation des parcours de DLTA est seulement efficace si toutes les provinces et régions acceptent d'adopter des structures et formules de compétition. Les provinces et les régions qui refusent de le faire finiront par diminuer la capacité de leurs athlètes d'évoluer dans les parcours de DLTA et peuvent limiter leur accès aux compétitions de plus haut niveau. Dans d'autres sports, certaines



provinces ont choisi d'utiliser les structures de compétition qui s'opposent à celle qui est recommandée à l'échelle nationale. Résultat : leurs athlètes n'ont pas été sélectionnés pour participer à des compétitions de plus haut niveau parce qu'ils n'avaient pas les aptitudes et les habiletés nécessaires.

## 9. **Mettre en pratique la pesée de contrôle après une compétition provinciale ou nationale.**

Motif : La réduction de poids constitue un risque important pour la santé des athlètes, et la formation seule ne peut permettre aux entraîneurs d'empêcher les athlètes de s'y consacrer. De grandes variations de poids peuvent avoir un effet désastreux sur la santé des athlètes, en particulier chez les jeunes. Recourir à la pesée de contrôle après une compétition pourrait permettre d'obtenir des renseignements nécessaires sur la prévalence de la réduction de poids dans le sport et décourager les entraîneurs qui utilisent cette tactique. Cette recommandation pourrait être appliquée progressivement. Au cours de la phase initiale, la pesée de contrôle après une compétition pourrait servir à obtenir des données pour déterminer la prévalence de la réduction de poids dans le sport. Au cours de la seconde phase, il faudrait appliquer des pénalisations pour les réductions de poids dépassant un certain pourcentage par rapport au poids de l'athlète avant la compétition. Les pénalisations pourraient entraîner une disqualification de l'athlète.

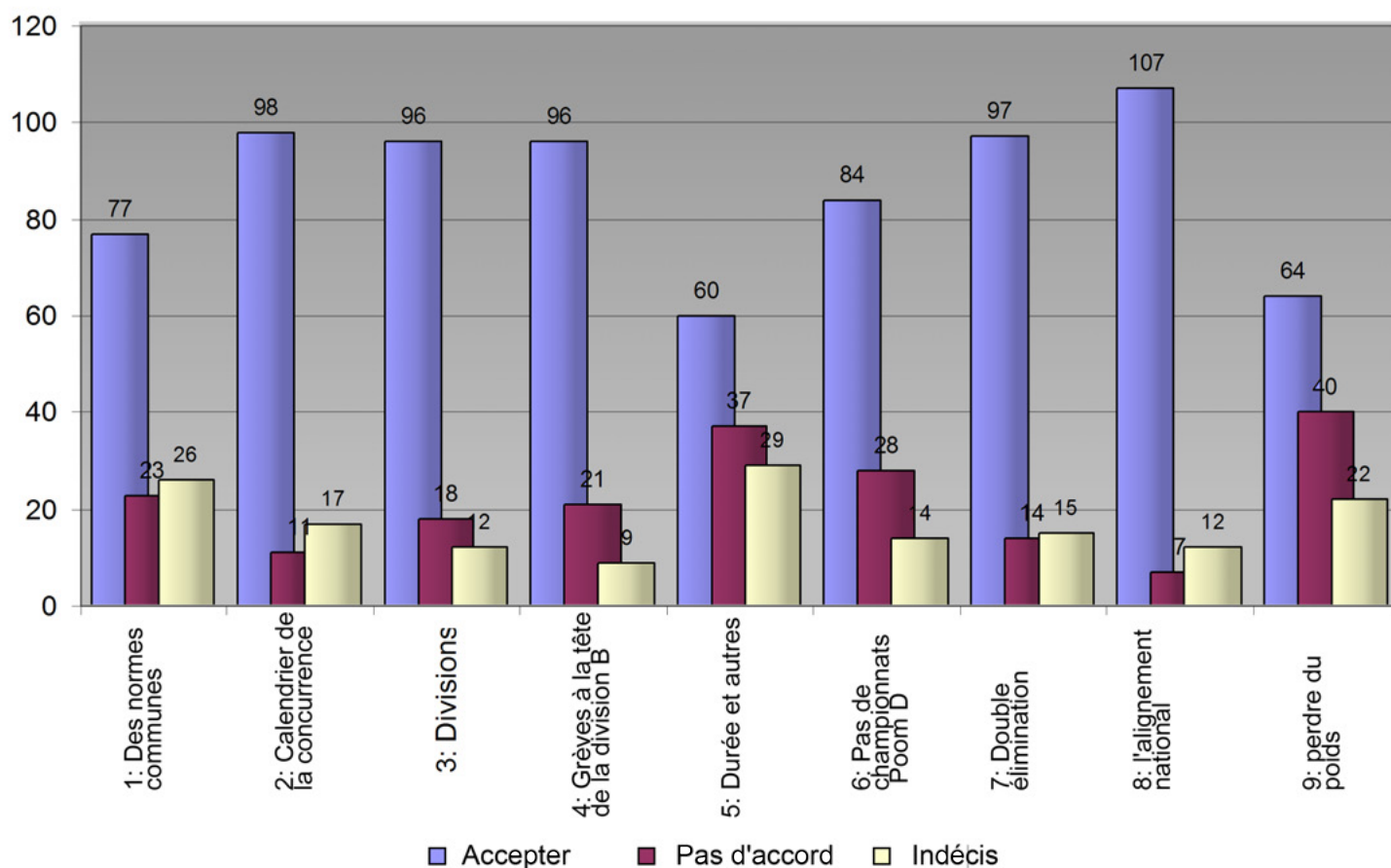


## Le dépistage des talents et la sélection des athlètes

Le dépistage des talents vise à constituer un réservoir d'athlètes prometteurs dans lequel il est possible de sélectionner les meilleurs d'entre eux pour qu'ils participent à une compétition donnée. Sélectionner des athlètes seulement en fonction de leur participation à une compétition peut ne pas être un procédé aussi valable que celui d'utiliser d'autres indicateurs pour dépister des talents, comme le nombre de combats auxquels l'athlète a participé dans une catégorie de poids précise ou le résultat du test de conditionnement physique. Le recours aux systèmes d'élimination directe dans les championnats provinciaux et nationaux peut poser d'importants problèmes lorsqu'il s'agit de sélectionner les meilleurs compétiteurs. L'élimination directe peut provoquer l'élimination d'un très bon compétiteur pendant le premier round à cause du hasard lié au tirage au sort, tandis qu'un compétiteur médiocre peut se rendre en finale en raison d'un tirage au sort qui lui est favorable. Dans ces circonstances, la chance joue très probablement un rôle dans la sélection des athlètes qui participeront à des compétitions de plus haut niveau, plutôt que la performance soutenue des athlètes. En définitive, ces méthodes de sélection excluent des athlètes talentueux, car ceux-ci risquent de rester dans l'ombre. Les entraîneurs doivent considérer le critère de dépistage des talents qui dépasse le fait de gagner aux championnats (provinciaux, régionaux ou nationaux) comme le seul indicateur de réussite.

# La révision de la structure de compétition

En septembre 2007, tous les membres de Taekwondo Canada ont été invités à participer à un sondage en ligne pour fournir des commentaires sur les neuf recommandations de l'association. Cent vingt-six personnes partout au Canada ont accepté de participer. Toutes les provinces, sauf l'Île-du-Prince-Édouard et les Territoires du Nord-Ouest, étaient représentées. Les répondants étaient de tout âge : la moitié d'entre eux était âgée de 25 à 44 ans, le tiers avait plus de 45 ans et le reste des répondants avait moins de 24 ans. Enfin, les personnes interrogées comprenaient des athlètes (39 %) des parents (21 %), des instructeurs et des entraîneurs (34 %), ainsi que des gestionnaires et d'autres personnes-ressources (6 %). Le diagramme ci-dessous indique les réponses fournies pour chacune des neuf recommandations de Taekwondo Canada et le nombre de répondants qui étaient d'accord, n'étaient pas d'accord ou étaient indécis.



La majorité des répondants appuyait les recommandations, et de nombreux répondants ont fourni des commentaires supplémentaires utiles. En effet, ces commentaires précisait des sujets de préoccupation et mettaient en lumière l'inégalité qui existe dans la pratique du taekwondo dans toutes les régions géographiques. Dans chaque province, il y a des circonstances qui font en sorte qu'il est difficile de normaliser les structures de compétition. Par exemple, la population de base et le niveau de pratique du taekwondo peuvent être extrêmement différents d'une province à l'autre.

# La structure de compétition

---

La révision des réponses au sondage met en lumière la nécessité pour Taekwondo Canada d'ouvrir la voie pour examiner les recommandations suivantes : la consécration d'un processus d'obtention de la ceinture noire au Canada, la modification des groupes d'âge pour la participation aux compétitions, l'établissement d'une structure de compétition modifiée permettant au minimum l'initiation des athlètes plus jeunes aux coups portés à la tête. Les clubs locaux et les organismes provinciaux devraient adopter d'autres recommandations pour permettre que les données démographiques recèlent des différences par région et que la population s'engage dans la pratique du taekwondo. Les organismes locaux et provinciaux devraient examiner les recommandations suivantes : la durée des combats, les formules et les structures de compétition et l'adoption de normes nationales cohérentes qui sont considérées comme appropriées à la pratique d'un sport.

Les stratégies suivantes ont été élaborées à la suite de la révision de la structure de compétition :

1. Créer quatre groupes d'âge pour les débutants, afin d'assurer une meilleure adaptation aux stades de développement à long terme de l'athlète et d'initier les élèves à la technique des coups portés à la tête à partir de l'âge de 13 ans.
2. Rendre obligatoires les formules de compétition qui assurent la participation à au moins deux combats par compétition ou tournoi.
3. Initier les élèves de 13 ans à la technique des coups portés à la tête en utilisant les règles qui permettent d'attribuer seulement un point pour un coup porté à la tête.
4. Recommander une variation de poids maximale de cinq kilogrammes dans les catégories de poids pour assurer la sécurité de l'athlète et aider les provinces plus petites à organiser des tournois.
5. Réduire la durée des combats et le nombre de rounds pour les athlètes plus jeunes, afin de mieux respecter leur croissance et leur maturation.
6. Se servir des championnats juniors canadiens pour faire valoir les meilleurs compétiteurs des groupes Poom A et B, en établissant le minima requis, des systèmes de contingentement relatifs à la participation et un nombre maximal de participants dans les catégories de poids.
7. Établir un calendrier commun qui situe les compétitions importantes à certains moments de l'année, indépendamment des dates fixées pour les compétitions internationales.
8. Adopter des critères de sélection pour les équipes nationales juniors, qui comprennent des camps d'entraînement avant les compétitions internationales pour évaluer si les athlètes sont prêts.
9. Vérifier le poids des athlètes débutants après une compétition pour déterminer la prévalence de la réduction (cycles) de poids et pour dissuader les athlètes d'appliquer des méthodes de réduction de poids avant une compétition qui soient malsaines pour eux.
10. Recruter des taekwondoïstes portant la ceinture noire pour maintenir leur compétence dans l'attribution de ce degré, en s'assurant qu'ils participent tous les trois ans aux épreuves de qualifications d'essais régionales. Les rencontres seraient de nature éducative et permettraient aux participants d'être à jour en ce qui concerne les normes du Kukkiwon, le développement à long terme de l'athlète, la structure du sport de combat et les autres exigences relatives à l'examen à passer pour obtenir la ceinture noire.





## Le système de contingentement relatif aux championnats nationaux

Le développement à long terme de l'athlète ne vise pas à éliminer les compétiteurs, mais à s'assurer que la structure de compétition respecte la croissance et la maturation de l'athlète. De nombreux experts en cette matière s'entendent sur le fait que la compétition est nécessaire au développement de l'athlète, mais qu'elle tend des pièges si on l'utilise pour orienter le développement de l'athlète ou comme outil principal de sélection des athlètes. La question qui se pose est de savoir si les championnats mondiaux constituent des tournois « ouverts » ou une vitrine des talents les plus prometteurs.

Dans un tournoi ouvert, les athlètes peuvent manquer d'expérience adéquate et peuvent ne pas être prêts physiquement, mentalement ou psychologiquement à participer à un certain niveau de compétition. Par conséquent, cela peut : 1) être préjudiciable au maintien des athlètes dans la pratique du taekwondo; 2) faire courir un risque à l'athlète et 3) imposer des dépenses inutiles aux parents.

Pour mettre en valeur les talents les plus prometteurs, il faudrait sélectionner les athlètes qui compétitionneront selon la qualité de leur performance. Il serait possible de recourir à un système de contingentement pour limiter le nombre de joueurs (par exemple, 16 ou 20 compétiteurs au maximum par catégorie de poids), mais il faudrait s'assurer de garantir un contingent pour chaque province ou territoire. Des contingents supplémentaires pourraient être attribués en fonction des données démographiques sur la participation des athlètes au Canada (par exemple, un nombre  $x$  d'athlètes de chaque province calculé sur le pourcentage de membres du taekwondo). Les entraîneurs devraient utiliser des stratégies de sélection pour la deuxième et même la troisième contribution, et s'assurer de suivre une procédure de sélection adéquate.



# La planification relative au taekwondo





La planification adéquate de l'entraînement, de la compétition et de la récupération constitue la pierre d'assise de la réussite de l'athlète et de l'harmonisation du système sportif. Un plan d'entraînement annuel, qui est ensuite divisé en étapes à franchir, traduit la périodisation. Il est nécessaire de franchir ces étapes dans l'ordre pour mettre en valeur la capacité de l'athlète (Cardinal, 1993). Pour que les athlètes puissent fournir une performance optimale dans un milieu de compétition, le plan conçu doit comprendre :

- Une vérification des besoins de l'athlète en fonction des exigences relatives au sport, du calendrier des compétitions et des habiletés physiques requises.
- Un plan réglementaire qui intègre les facteurs de performance (le matériel, l'environnement, les aspects psychologique, physique, tactique et technique) dans un ensemble harmonieux et complexe.
- Une stratégie de suivi qui permet de mesurer les facteurs clés utilisés pour préparer l'athlète à performer dans des compétitions choisies stratégiquement, ainsi que pour modifier l'entraînement en conséquence.

Lorsque le plan est réglementé, de plus petites unités de temps sont organisées en blocs d'entraînement ou de compétition appelés phases, mésocycles et microcycles. Les phases constituent les blocs les plus importants (d'une durée de 8 à 16 semaines) dans le cycle d'entraînement annuel et priorisent l'entraînement relatif aux facteurs clés à différentes périodes de l'année. L'une des recommandations de Taekwondo Canada est de déterminer les phases d'entraînement pour les stades de développement de haut niveau, afin que les entraîneurs puissent offrir un entraînement optimal aux athlètes, qui soit semblable partout au Canada. Le calendrier des compétitions constitue un défi à relever en ce qui concerne l'établissement optimal des phases d'entraînement, car celui-ci est habituellement établi à partir des exigences administratives et logistiques plutôt qu'à partir d'une planification séquentielle. Dans son modèle de DLTA, Taekwondo Canada recommande la réalisation de plans d'entraînement annuels à chaque stade de développement de l'athlète (voir les schémas aux pages 88 et 89).

*Il y a tant d'athlètes talentueux qui déploient des efforts mais ne gagnent pas parce qu'ils se concentrent seulement sur l'utilisation répétée des techniques.*

- Grand-maître  
Chong Soo Lee



La périodisation **simple**, **double** et **multiple** fait référence au nombre maximal de compétitions indiqué dans le calendrier annuel. Les plans de périodisation simple comprennent une seule période de compétition avec un événement majeur. Les plans de périodisation double comportent deux phases préparatoires et deux compétitions majeures, tandis que les plans de périodisation multiple proposent une série périodes préparatoires et de périodes d'entraînement intensif. Le tableau ci-dessous fournit des exemples de phases faisant partie d'un plan de périodisation simple et d'un plan de périodisation double.

## Périodisation simple

- Phase de préparation générale (PPG)
- Phase de préparation précise (PPP)
- Phase précédant la compétition (PPC)
- Phase de compétition de pointe (PCP)
- Phase de transition (PT)

## Périodisation double

- Phase de préparation générale (PPG)
- Première phase de préparation précise (PPPP)
- Première phase précédant la compétition (PPPC)
- Première phase de compétition (PPC), première pointe
- Deuxième phase de préparation précise (PPP)
- Deuxième phase précédant la compétition (PPC)
- Deuxième phase de compétition (PC), deuxième pointe
- Phase de transition (PT)

Les mésocycles sont de plus petites unités de temps, d'environ un mois habituellement. Ils décrivent l'entraînement et la récupération optimaux dans le but de tirer profit de la capacité de l'athlète. Ils sont constitués de microcycles qui durent normalement une semaine. Un mésocycle décrit habituellement la charge d'entraînement dans une période de deux à six semaines, pendant laquelle le volume et l'intensité de l'entraînement dans chaque microcycle est modifié pour augmenter ou diminuer la charge. Par exemple, un mésocycle de quatre semaines prescrirait une charge graduelle pendant trois semaines et une diminution de la charge pendant une semaine (diminution du volume et de l'intensité) pour permettre à l'athlète de récupérer. L'introduction de microcycles de récupération après un microcycle de charge ou plus détermine la durée d'un mésocycle, par exemple 1 (1:1), 2 (2:1), 3 (3:1) ou 4 (4:1).

Les microcycles fournissent des plans d'entraînement détaillés pour une semaine donnée dans un mésocycle, ainsi qu'une indication du volume et de l'intensité qui conviennent à l'athlète dans une séance d'entraînement individuel. Le volume d'entraînement correspond à la quantité d'entraînement exprimée par la durée, la distance ou les répétitions. L'intensité de l'entraînement correspond à la quantité d'efforts fournis et peut-être exprimée par la fréquence cardiaque, le rythme de la respiration ou l'effort perçu. Un plan de microcycle fournira l'ordre optimal dans lequel l'athlète doit faire les exercices pendant la semaine d'entraînement. Il s'entraînera à acquérir certaines habiletés physiques de façon stratégique à différents moments de la semaine ou de la journée.

Les plans qui figurent dans les pages suivantes fournissent l'information de base qu'on peut utiliser pour déterminer l'ordre des programmes d'entraînement à mettre en application dans des stades précis du parcours de performance de haut niveau.



## Calendrier commun de compétitions

Le manque de planification technique constitue l'un des pièges de la poursuite de l'excellence par l'athlète. En effet, la planification technique permet d'établir un calendrier de développement optimal des habiletés sportives de l'athlète pendant l'année. Ce manque de planification s'explique par l'établissement de calendriers de compétitions incohérents d'une année à l'autre. La synchronisation des championnats mondiaux juniors et l'hypothèse selon laquelle les championnats nationaux servent d'outil de sélection pour les championnats mondiaux démontrent à quel point il est difficile d'élaborer un calendrier commun dans la pratique du taekwondo. Cette situation influe sur l'ordonnancement de toutes les autres compétitions de taekwondo et rend impossible l'établissement optimal de phases d'entraînement. Par conséquent, les plans d'entraînement sont dictés par la compétition internationale, plutôt que par l'application stratégique d'une périodisation optimale.

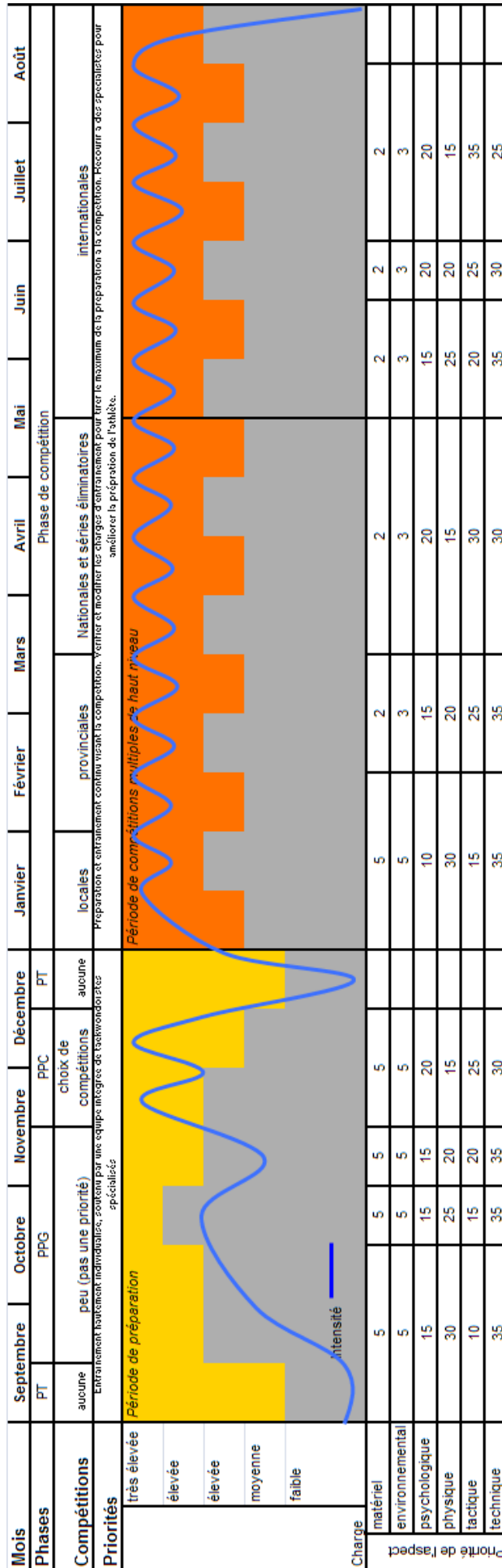


Un calendrier commun donnerait un aperçu des dates auxquelles certaines compétitions devraient avoir lieu chaque année, indépendamment de la synchronisation des championnats mondiaux juniors. Il indiquerait aussi clairement les phases d'entraînement pendant l'année, où une phase de préparation générale adéquate permettrait d'améliorer certaines capacités physiques qui pourraient être optimales pour l'évolution continue de l'athlète dans la pratique du taekwondo comme sport. Il serait possible de donner un aperçu de la phase de préparation, de la phase précédant une compétition et de la phase de compétition de façon constante partout au Canada, et ces phases seraient adaptées au stade de développement de l'athlète. Grâce à l'établissement d'un calendrier commun de compétitions, les athlètes pratiquant le taekwondo seront mieux outillés pour fournir une performance de niveau mondial.





# Apprendre à gagner et S'entraîner à gagner – Périodisation multiple



# Glossaire des termes

<b>Adaptation:</b>	Réponse à un stimulus ou à une série de stimuli qui provoque des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou degré d'adaptation dépend du talent génétique de la personne, mais peut aussi être modifié considérablement par la pratique et l'entraînement.
<b>Adolescence:</b>	Période de transition de l'enfance à l'âge adulte. Le début et la fin de cette période sont difficiles à établir. Structurellement, la période de l'adolescence commence par une accélération de la vitesse de croissance (poussée de croissance), qui ralentit ensuite et cesse dès l'atteinte de la taille adulte. Fonctionnellement, l'adolescence coïncide avec la maturation sexuelle, où des modifications hormonales entraînent des changements dans les fonctions de reproduction et d'autres fonctions de l'organisme.
<b>Âge chronologique</b>	« Nombre d'année et de jours écoulés depuis la naissance ». Il s'agit du temps vécu par rapport à la croissance, au développement et à la maturation. Le niveau de maturation des enfants qui ont le même âge chronologique peut différer de plusieurs années.
<b>Âge du squelette</b>	Maturité du squelette déterminée par le degré d'ossification de la charpente osseuse. Il s'agit d'une mesure de l'âge de la personne qui prend en considération comment des os donnés ont évolué vers la maturité, et non leur dimension, concernant la forme et la position des uns par rapport aux autres.
<b>Art martial</b>	Expression utilisée pour désigner les qualités esthétiques et philosophiques du taekwondo, qui permet d'utiliser des techniques précises pour maîtriser une forme et contrôler le corps. Les techniques d'art martial constituent des formes ou poomsés et d'autres formes de non-combativité.
<b>Au Canada, le sport c'est pour la vie</b>	Cadre général qui recommande des stades de développement à long terme de l'athlète qui témoignent de son évolution et favorise l'intégration des personnes dans le système sportif ainsi que la pratique de tous les sports partout au Canada.
<b>Autodéfense</b>	Objectif principal de la pratique du taekwondo. Le défenseur prévient ou fait dévier l'attaque de l'adversaire ou de l'agresseur. Le taekwondo permet d'utiliser un large éventail de techniques d'autodéfense contre un ou plusieurs attaquants. Le type d'autodéfense dépend du contexte et son résultat peut varier de l'esquive au contact sérieux avec l'adversaire.
<b>Blocage (makki)</b>	Série de techniques utilisées pour se défendre contre l'attaque d'un adversaire ou pour démontrer l'utilisation d'une forme de défense. Les arts martiaux comportent de nombreuses techniques de blocage permettant de démontrer les possibilités en cas d'attaque. Dans la pratique du taekwondo, peu de techniques de blocage visent à esquiver une attaque ou à maîtriser les mouvements de l'adversaire qui attaque.
<b>Capacité d'entraînement</b>	Talent génétique d'une personne qui réagit à des stimuli particuliers et s'y adapte (Malina, R.M., et Bouchard, C., 1991). Tous les systèmes et appareils de l'organisme peuvent toujours être soumis à un entraînement.

<b>Capacités secondaires</b>	Connaissances et expérience de base d'un athlète qui améliorent son entraînement et sa performance dans la pratique d'un sport. Les capacités secondaires comprennent les exercices de réchauffement et de récupération, l'étirement, l'alimentation, l'hydratation, le repos, la récupération, le rétablissement, la régénération, la préparation psychologique, la période préparatoire à l'entraînement et la période d'entraînement proprement dite. Lorsque les athlètes atteignent leurs capacités génétiques et ne peuvent plus s'améliorer sur le plan physiologique, ils peuvent améliorer leur performance en tirant le maximum de leurs capacités secondaires.
<b>Casse (kyukpa)</b>	La casse est une action symbolique qui consiste à briser des matériaux de diverses épaisseurs en les frappant ou en leur donnant des coups. Le bois tendre (habituellement le pin) est le matériau le plus souvent utilisé. On utilise la casse pour démontrer les habiletés techniques de l'athlète, sa précision, sa vitesse d'exécution, sa force, sa résistance et son courage. Bien que la casse soit un exercice populaire et spectaculaire effectué pour mettre en valeur la pratique du taekwondo, les jeunes athlètes qui n'ont pas atteint leur pleine maturation devraient faire preuve d'une grande prudence lorsqu'ils s'y exercent.
<b>Certification du PNCE</b>	Reconnaissance par le PNCE, à la suite d'une évaluation satisfaisante, que l'entraîneur a obtenu des résultats acceptables dans un contexte précis.
<b>Combat (Kyorugi)</b>	<i>Kyorugi</i> est un terme coréen désignant un combat. Dans un combat, deux adversaires ou plus tentent d'immobiliser ou de vaincre l'autre. Dans la pratique du taekwondo comme sport, le but est de marquer des points en frappant des cibles appropriées, selon les règles de taekwondo établies par la WTF. Les adversaires qui participent aux combats doivent faire partie de la même catégorie (poids et ceinture), dans une zone approuvée et pour une durée limitée.
<b>Combats</b>	Série de combats comportant un nombre précis de rounds et d'une durée déterminée, selon le stade de développement de l'athlète. Les combats se terminent habituellement lorsque le temps est écoulé, lorsqu'un taekwondoïste ne peut aller plus loin ou que la différence de points est maximale.
<b>Compétence de l'entraîneur</b>	Assimilation de connaissances et d'habiletés, et adoption d'une attitude qui procurent la capacité d'agir, de juger ou de prendre de bonnes décisions dans un contexte donné. Voici les cinq compétences nécessaires à la réussite du PNCE: l'esprit critique, l'échange avec les autres, des qualités de chef, la capacité de résoudre des problèmes et celle de valoriser et d'évaluer les élèves.
<b>Contexte du PNCE</b>	Caractéristiques précises de programmes de sports et d'activités sportives qui déterminent les besoins des taekwondoïstes. Le contexte est défini par des variables comme l'âge des personnes et le niveau de compétence, les raisons principales de pratiquer un sport, la nature du programme (durée des séances habituelles, fréquence des séances/échanges avec l'entraîneur, durée du programme/de la saison) et le milieu dans lequel la personne pratique le sport (le club, l'école, la ligue communautaire, le centre de haute performance, etc.).
<b>Coups avec la main : coup de poing (jireugi), poussée (tzireugi), coup (chigi)</b>	Série de techniques qui propulsent la main dans des positions permettant d'immobiliser l'adversaire ou de démontrer une forme. Les coups avec la main sont surtout utilisés dans la pratique du taekwondo comme art martial pour démontrer une variété de techniques d'autodéfense. Dans la pratique du taekwondo comme sport, les coups avec la main peuvent servir à marquer des points, mais sont plus efficaces pour maîtriser l'adversaire qui utilise les techniques de coups de pied.



<b>Coups de pied (chagi)</b>	Moyen principal de marquer des points dans la pratique du taekwondo comme sport selon les règles de la WTF. Il s'agit de frapper avec le pied une cible précise. Dans la pratique du taekwondo comme art martial, les techniques de coups de pied indiquent l'ordre dans lequel il faut utiliser les parties du corps pour effectuer une forme structurée ou souhaitée.
<b>Croissance</b>	« Modifications graduelles du corps observables et mesurables, comme la taille, le poids et le pourcentage d'adiposité. »
<b>Dan (ceinture noire)</b>	Niveau de certification attribué par le Kukkiwon pour lequel la personne doit remplir un critère donné relatif à l'utilisation des techniques de taekwondo. Il y a neuf degrés (dan) à obtenir, et le premier degré est généralement appelé « ceinture noire ». On appelle « poom » le degré atteint par un enfant de moins de 15 qui remplit le critère exigé. Les neuf degrés représentent chacun un élément particulier de la tradition coréenne : Koryo (Corée), Keumgang (diamant), Taebek (Mont Baekdoo), Pyongwon (nature), Sipjin (décimale), Jitae (terre), Cheonkwon (ciel), Hansoo (eau) et Illyo (unité).
<b>Développement</b>	« Relations entre la croissance et la maturation par rapport au passage du temps. Le concept de développement comprend aussi les aspects social, affectif, intellectuel et moteur de l'enfant. »
<b>Enfance</b>	Période de développement qui s'étend habituellement de la fin de la petite enfance – le premier anniversaire – au début de l'adolescence. Elle se caractérise par des progrès relativement constants dans la croissance et la maturation et par une évolution rapide du développement neuromusculaire ou moteur. Cette période est souvent divisée de la façon suivante : la petite enfance, qui s'applique aux tout-petits de un à cinq ans, et la seconde enfance, qui s'applique aux enfants de 6 ans et plus, jusqu'au début de l'adolescence.
<b>Évaluation de l'entraîneur (certification)</b>	Processus permettant de juger de la capacité de l'entraîneur ou de l'instructeur à démontrer une série de résultats en fonction d'une norme de performance appropriée.
<b>Formation de l'entraîneur</b>	Processus permettant l'acquisition de techniques et d'habiletés générales et particulières ou leur perfectionnement, afin d'appuyer l'atteinte de résultats choisis.
<b>Formule de compétition</b>	Structure permettant aux personnes de pratiquer le taekwondo en tant que sport et dans laquelle une série de combats est prévue pour déterminer un vainqueur. Elle peut consister en une élimination simple, où le perdant d'un combat est éliminé et ne peut pas participer aux combats ultérieurs ou en une double élimination, qui offre la possibilité aux perdants des combats, dès le premier tour de compétition, de rencontrer à nouveau leurs adversaires et de combattre pour participer à un championnat. Les tirages de consolation constituent des éliminations simples, où les gagnants du premier round combattent en vue du championnat final et les perdants du premier round combattent en vue de la consolation finale. Les tirages de tournois à la ronde permettent aux adversaires de participer à une série de combats prédéterminés pour combattre d'autres adversaires.
<b>Kukkiwon</b>	Siège international pour l'attribution des certificats de dan et de poom. Les certificats du Kukkiwon sont les seuls reconnus par la WTF. Le certificat de ceinture noire est généralement appelé Kukkiwon.

<b>Maître</b>	<p>Au Canada, le titre de maître est donné aux taekwondoïstes qui ont obtenu la certification du cinquième dan du Kukkiwon, qui est enregistrée et reconnue par l'Association canadienne de taekwondo.</p> <p>Quant au titre de grand-maître, il est donné aux taekwondoïstes qui obtiennent la certification du huitième dan et du neuvième dan du Kukkiwon reconnue par la WTF, qui est enregistrée et reconnue par l'Association canadienne de taekwondo WTF. Pour atteindre le huitième ou neuvième dan, les taekwondoïstes doivent être recommandés par l'Association canadienne de taekwondo WTF et passer un examen devant un jury au siège du Kukkiwon, à Séoul, en Corée.</p> <p>Dans le PNCE, le terme « maître » est utilisé pour désigner les personnes qui ont démontré des compétences supérieures d'entraînement et facilitent la tenue d'ateliers de formation et la réalisation du processus de certification des entraîneurs, ainsi que leur évaluation (par exemple, maître-animateur de l'apprentissage ou maître-évaluateur).</p>
<b>Maturation</b>	« Changements qualitatifs dans l'organisme, à la fois de nature structurelle et fonctionnelle, pendant son évolution vers la maturité; par exemple, la transformation du cartilage en os dans le squelette. »
<b>Norme relative à l'entraînement</b>	Niveau absolu de démonstration d'un résultat d'entraînement donné. Un résultat indique la performance qu'un entraîneur doit fournir pour obtenir une certification, compte tenu des fonctions et des tâches qui sont jugées les plus pertinentes dans son contexte. Les exigences intrinsèques du ou des résultats définis et la nature des critères utilisés dans le processus d'évaluation déterminent cette norme. Les critères précisent ce qu'il faut évaluer dans un résultat donné et décrivent l'envergure des caractéristiques ou des comportements souhaitables. Une preuve est constituée de renseignements réunis sur les comportements discrets et observables de l'entraîneur qu'il faut vérifier dans le but d'évaluer avec succès un critère donné et qui peuvent permettre de déduire jusqu'à quel point l'entraîneur a acquis les compétences principales.
<b>Périodes critiques de développement</b>	Moment du développement d'une personne où son expérience ou son entraînement a un effet optimal sur des comportements particuliers ou des caractéristiques physiologiques.
<b>Pic de croissance rapide-soudaine (PHV)</b>	Taux de croissance maximale durant une poussée de croissance. Pour calculer le PHV, il faut diviser une série de mesures de croissance par une unité de temps écoulé entre deux mesures.
<b>Poomsé</b>	Chorégraphie faite de mouvements continus visant à démontrer l'utilisation de diverses techniques d'attaque et de défense. Les poomsés représentent les éléments traditionnels et historiques de la philosophie coréenne.
<b>Positions et enjambées</b>	Mouvements préparatoires qui permettent d'avoir une position équilibrée et optimale dans l'espace, afin d'utiliser d'autres techniques du taekwondo.
<b>Préparation</b>	Taux de croissance d'une personne, maturité et développement qui lui permettent d'accomplir des tâches et de répondre à des demandes d'entraînement et de compétition. La préparation et les périodes essentielles d'entraînement pendant la croissance et le développement des jeunes athlètes sont aussi considérées comme des moments opportuns de programmer certains stimuli pour arriver à une adaptation optimale des habiletés motrices, musculaires et aérobies.
<b>Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)</b>	Système de formation des entraîneurs canadiens qui fournit une norme relative à l'entraînement et l'évaluation des entraîneurs pour plus de 65 sports différents dans toutes les régions du Canada.

<b>Puberté</b>	Moment où une personne est mature sur le plan sexuel et apte à se reproduire.
<b>Saisie (jabki)</b>	Série de techniques utilisées dans la pratique du taekwondo comme art martial pour attaquer l'adversaire ou se défendre contre lui. Dans les cas d'autodéfense, le taekwondoïste peut saisir les membres de son adversaire pour l'immobiliser, le maîtriser ou se défendre. Dans la pratique du taekwondo comme sport, la saisie est illégale; toutefois, les formes modifiées d'accrochage sont généralement utilisées pour maîtriser l'adversaire en vue de tirer le maximum des occasions de marquer des points ou de se défendre contre l'adversaire qui attaque.
<b>Savoir-faire physique</b>	Maîtrise des habiletés motrices de base, ainsi que des habiletés sportives de base.
<b>Statut de l'entraîneur</b>	Désignation de l'engagement d'un entraîneur ou d'un instructeur face à l'obtention de résultats particuliers et qui peut servir à mettre en pratique les exigences prévues par la loi dans la pratique d'un sport donné.
<b>Taegeuk</b>	Poomsé de base qui représente une évolution de ceintures de couleur visant l'obtention de la ceinture noire ou du premier dan. Les techniques Taegeuk représentent la philosophie la plus profonde sur laquelle sont fondées la création et les normes relatives à la vie humaine, ainsi qu'un élément précis de la tradition coréenne. Le symbole Taegeuk est facile à reconnaître avec ses deux parties qui représentent le yin (négatif) et le yang (positif) qui tournent dans le temps.
<b>Taekwondo</b>	Sport d'origine coréenne. Les lettres TAE signifient « coup de pied », KWON, « coup de poing » et DO, « art ». Le mot au complet indique que le taekwondo est l'art de donner des coups de poing et des coups de pied. La WTF définit le taekwondo comme l'expression physique de la volonté de survivre et comme une activité qui comble la vie spirituelle de la personne.
<b>Taekwondo comme sport</b>	Expression utilisée pour désigner l'aspect combatif du sport. Le but n'est pas de blesser l'adversaire, mais plutôt de marquer des points dans le cadre d'une compétition que régissent les règles établies par la WTF.
<b>Techniques d'attaque et de défense</b>	Combinaison de diverses techniques de taekwondo utilisées pour attaquer l'adversaire ou contre-attaquer selon les mouvements de l'adversaire. Il est possible d'utiliser ces combinaisons de techniques tant dans la pratique du taekwondo comme sport pour marquer des points en touchant une zone cible que dans celle des arts martiaux pour démontrer l'utilisation d'une forme d'attaque et d'autodéfense.
<b>Tobok</b>	Tenue de taekwondo. Le tissu du tobok est robuste et la coupe du vêtement est ample. Le haut est semblable à une tunique retenue par une ceinture et le bas ressemble à un pantalon.
<b>Tojang</b>	Lieu de pratique du taekwondo.
<b>World Taekwondo Federation (WTF)</b>	Corps administratif se trouvant en Corée, qui préside la pratique du taekwondo et est officiellement reconnu par le Comité international olympique comme le volet olympique du taekwondo en tant que sport.



# Choix de références

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., and Way, R., (2004) *Canadian Sport for Life*. Canadian Sport Centers. [www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)

Beis, K., Pieter, W., Abatzides, G. (2007) *Taekwondo techniques and competition characteristics involved in time-loss injuries*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 45-51. <http://www.jssm.org/combat/2/9/v6combat2-9.pdf>

Bompa, Tudor (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4th edition). Human Kinetics: Champaign IL.

Coaching Association of Canada (2005). *Coaching Athletes with a Disability*. [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

Coaching Association of Canada (2005). *Planning a Practice: Reference Material*. National Coaching Certification Program. [www.coach.ca](http://www.coach.ca)

Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute – CFLRI (2005). *2005 Physical Activity and Sport Monitor*. <http://www.cflri.ca/eng/statistics/surveys/pam2005.php>

Halls, Steven B, MD, FRCPC; Hanson, John, MSc. (2003) *Child Growth Charts of height weight and body mass index*. <http://www.halls.md/chart/child-growth/pediatric.htm>

Ifedi, Fidelis (2008). *Sport Participation in Canada, 2005*. Statistics Canada: Minister of Industry, Ottawa.

Kukkiwon, World Taekwondo Headquarters. *Taekwondo Textbook* (2006). <http://www.kukkiwon.or.kr>

Malina, R.M. and Bouchard, C. (1991) *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Mohsen, K., Shearer, H., Choung, Y.S., (2005). *Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes*. *BioMed Central*: 6:26. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1168901#id2564286>

Mohsen, K., Pieter, W. (2004). *Injuries at a Canadian National Taekwondo Championships: a prospective study*. *BioMed Central*: 5:22 <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=506779>

Pieter, W. (2005). *Martial Arts Injuries*. In Caine, D.J., Maffulli, N. (eds). *Epidemiology of Pediatric Sports Injuries*. *Individual Sports*. *Med Sport Sci*: Basel, Karger, vol 48, pp 59-73. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1168901#id2564286>

Sporer, Ben C., Wenger, Howard A. (2003) *Effects of Aerobic Exercise on Strength Performance Following Various Periods of Recovery*. *The Journal of Strength and Conditioning Research*: 17 (4)

Waxman, H. A., Jackson, J.L., *Letter to US Olympic Committee from US Congress regarding Taekwondo Rules*. <http://oversight.house.gov/documents/20040628070626-12542.pdf>

Way, R., and Balyi, I. (2007). *"Competition is a Good Servant but a Poor Master" Supplement: Canadian Sport For Life*. [www.ltad.ca](http://www.ltad.ca)

# Système de la matrice pour Taekwondo

Étage	Enfant actif	S'amuser grâce au sport	Apprendre à S'entraîner	S'entraîner a s'entraîner	S'entraîner à la compétition	Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie Actif
âge d'homme	3 4 5	6 7 8 9	10 11 12	13 14 15	16 17 18+	18 -21+	> 21	Tous les âges
âge de femme	3 4	5 6 7 8	9 10 11	12 13 14	15 16 17+	17 – 21+	> 19	
Age d'entraînement (Années de Taekwondo)	0-3 Ans	0-4 Ans	2-6 Ans	4-8 Ans	6-12 Ans	8-14 Ans	10-18 Ans	Varie
Contextes du PNCE	Auxiliaire d'instructeur	Entraîneur de Dojang			Entraîneur de performance – Comp-Dev			Instructeur Comp-Int
Repères	Instructeur – Débutants	Compétition	Introduction	Haut de 20% Championnats régionaux	Haut de 20% Championnats nationale	Haute de 20% Internationale	Podium	Le mieux de personne
L'accent	ceinture de couleur	ceinture de couleur	Apprendre le jeu	Jouer le jeu	Faire compétition	Performance	Vaincre	Ludique et apprentissage
Philosophie	Activités ludiques	Ludique et discipline	Rêver pour apprendre	Rêver pour s'entraîner	Rêver pour faire la compétition	Rêver pour gagner	Réaliser ses rêves	Rêver pour la vie
Philosophie	Commencer à rêver	Rêver pour s'amuser	Rêver pour apprendre	Rêver pour s'entraîner	Rêver pour faire la compétition	Rêver pour gagner	Réaliser ses rêves	Rêver pour la vie
Comportement	Règles de dojang simple Introduire une bonne étiquette	Sécurité Apprendre à écouter	Sécurité Respect et contrôle de soi	Respect et confiance en soi	L'autodiscipline, l'engagement et le travail	Croire en son habilité	Performer sur demande	Engagement et contrôle de soi
L'accent technique	Position de base / Coups de poing / Coups de pied	Position de base / Coups de poing / Coups de pied	Habiletés défensives: Sécurité / Blocage / Contre-attaque Habiletés d'attaque: Cibler (Simple and Multiple)	Consolidation des habiletés and développement des habiletés avancées	Développez le répertoire de toutes les techniques de combat	Affiner les techniques de bases et avancées	Affiner toutes techniques	Varie
L'accent tactique	NA	Stratégies simples d'attaque et de défense	Timing et Distance Stratégies d'attaque et de défense	Gestion du jeu Développement d'un style individuel	Élargir le répertoire de stratégies Accroître son style individuel	Spécialisation dans les stratégies d'attaque et défensives	Affiner les stratégies pour gagner	Varie
L'accent physique	Habiletés motrices (les ABC) Habiletés de locomotion (courir / sauter)	Habiletés motrices – ABC - temps de réaction. Habiletés de locomotion (Tortillement / courir / sauter)	Souplesse Introduction à la vitesse ♀ Endurance ♀ Surveiller la croissance	Vitesse Endurance (♂ & ♀) Introduction à la force musculaire Surveiller la croissance	Optimiser la capacité aérobie Force musculaire	Optimiser	Optimiser	
Fenêtres pour les éléments d'entraînement	←←Souplesse→→	←←Souplesse→→	←←Habiletés→→	←←Endurance→→	←←Force musculaire→→	←←Optimiser / Affiner→→		
L'accent Mentale	Concentration Comprendre les règles du dojang	Concentration Comprendre les règles du dojang	Concentration Comprendre les règles du jeu	Développer des habiletés mentales de base	Mettre l'accent sur les habiletés mentales	Développer la force mentale	Confiance mentale	Concentration
Niveau de compétition	Écouter	Club	Club and Régional	Régional and Provincial	National	International	International	Club, régional, National

# La structure de compétition

[illegible]



# Considérations de planification

Étage	Enfant actif		S'amuser grâce au sport			Apprendre à S'entraîner			S'entraîner a s'entraîner			S'entraîner à la compétition			Apprendre à gagner	S'entraîner à gagner	Vie Actif						
âge d'homme	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+	18-21+	> 21	Tous les âges				
âge de femme		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17+	17 – 21+	> 19					
Age d'entraînement (Années de Taekwondo)	0-3 Ans		0-4 Ans			2-6 Ans			4-8 Ans			6-12 Ans			8-14 Ans		10-18 Ans	Varie					
Contextes du PNCE	Auxiliaire d'instructeur Instructeur – Débutants		Entraîneur de Dojang Compétition Introduction						Entraîneur de Performance – Comp-Dev Entraîneur Olympique- Comp - HP						Instructeur Comp-Int								
TKD Sport %	10		25	75															95	5	15		
TKD Art Martial %	90				35	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Emphases	Habileté %																						
	Endurance %																						
	Vitesse %																						
	Force musculaire %																						
	Souplesse %																						
Emphases des Habiletés	ABC %																						
	Position de base																						
	Blocking %																						
	Coups de main %																						
	Coups de pied %																						
Attaque et Défense %																							
Pratiques / semaine – TKD spécifique	1 – 2		2 - 3			2 – 3			3 - 4			4 – 6			6 - 8		8 - 10	2 – 3					
Durée de la session d'entraînement TKD Spécifique	30 - 45 minutes		45 - 60 minutes			60 - 75 minutes			75 - 100 minutes			90 – 120 minutes			100-150 minutes		75-100 minutes						
Pratiques / semaine Str & Cd / autre	S'engager dans une variété d'activités pour le plaisir 3-5 fois / semaine		30-75 minutes			1-2 + autre activité <90 min + autre activité			2-3			3-4		3-4		Autres activités pour le divertissement							
Durée de la session d'entraînement Str & Cd / autre																							
Volume / Semaine TKD	40-75 minutes		1.5 - 3 Heures			2 - 3.75 Heures			3.75 – 6.6 Heures			6 – 12 Heures			13.3-25 Heures		2.5 – 5 Heures						
Volume total moyenne / semaine (toute activité)	4.5 heures		6 heures			7.5 heures			10 heures			12.5 heures			23 heures		9 heures						
Lutte / Année	0-6		6-10			8-15			10-20			15-25			20-30		26-36		0-15				
Évaluations physique																							
Évaluations pour ceintures																							

# L'entraînement des athlètes handicapés

*Les tableaux suivants ont été tirés du manuel intitulé Entraîner des athlètes ayant un handicap avec la permission de l'Association canadienne des entraîneurs.*

## ATHLÈTES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

Le terme «déficience intellectuelle» s'applique à plusieurs conditions ayant pour principales caractéristiques (1) un déficit important ou très important sur le plan de l'intelligence et/ou (2) des difficultés liées à la capacité d'adaptation. Lorsqu'on fait allusion à l'intelligence, on se rapporte ici au fonctionnement intellectuel du point de vue de la capacité cognitive générale. Le comportement adaptif désigne quant à lui l'efficacité avec laquelle un individu répond aux normes d'autonomie personnelle et de responsabilité sociale attendues de la part de personnes du même groupe d'âge et du même groupe culturel. Les déficits du comportement adaptif sont évalués en fonction du développement. Chez les bébés et les tout-petits, ces déficits peuvent être observés dans des domaines tels que les habiletés sensori-motrices, la communication, l'effort autonome et la sociabilité. Pendant l'enfance et la première phase de l'adolescence, les déficits peuvent surtout être axés sur l'application des aptitudes scolaires de base, le raisonnement et le jugement et les aptitudes sociales. À la fin de l'adolescence et à l'âge adulte, le comportement adaptif est principalement axé sur les responsabilités professionnelles et sociales.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
<p>Groupe de personnes ayant des caractéristiques variées, et une vaste gamme de niveaux d'habileté.</p> <p>L'âge chronologique peut ne pas correspondre aux habiletés relatives au développement.</p> <p><b>Concepts clés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne;</li> <li>- déficits du comportement adaptif;</li> <li>- la déficience survient pendant la période de développement (de la naissance à 18 ans);</li> <li>- peut causer un certain retard par rapport aux habiletés motrices de base;</li> <li>- groupe sous-représenté; peut ne pas avoir eu l'occasion de pratiquer un sport ou des activités physiques;</li> <li>- il est courant que des déficiences connexes ou autres qu'intellectuelles soient présentes, les plus fréquentes comprenant le syndrome de Down, les crises d'épilepsie, l'autisme, l'instabilité de l'articulation atlanto-axiale (flexibilité des deux vertèbres supérieures plus élevée que la normale; caractéristique présente chez environ 17% des personnes ayant le syndrome de Down).</li> </ul> <p>Les principaux besoins se rapportent souvent aux aspects cognitifs, de l'apprentissage et/ou social/émotionnel.</p>	<p>Tenir compte de l'hétérogénéité et de la variation des habiletés.</p> <p>Peut nécessiter une acquisition des habiletés motrices de base avant la pratique ou l'exécution d'habiletés sportives spécifiques, ainsi qu'une supervision accrue.</p> <p>Le transport à l'aller et au retour des séances d'entraînement et des compétitions peut constituer un problème clé en matière d'accessibilité.</p> <p>Le revenu des athlètes est parfois fixe et l'impact de l'achat d'équipement et des frais d'inscription doivent être pris en considération.</p>	<p>Il est démontré que la participation au sport et/ou à des activités physiques a une incidence positive sur la qualité de vie des personnes ayant une déficience intellectuelle (p. ex., condition physique; estime de soi; aptitude à l'emploi; développement cognitif, moteur et social).</p> <p>Le sport et l'activité physique fournissent des occasions d'accroître la participation des personnes ayant une déficience intellectuelle au sein de la société.</p>	<p>Collaborer avec l'athlète/les parents/tuteurs et tutrices pour identifier les besoins liés au comportement et à la supervision.</p> <p>Le Plan d'action d'urgence doit comporter une procédure à appliquer en cas de crise d'épilepsie. Se renseigner sur les crises survenues dans le passé afin de connaître le type et la durée des crises et s'informer des signes avant-coureurs (athlète capable d'anticiper les premiers signes de la crise).</p> <p>Si l'entraînement est dispensé à des athlètes ayant le syndrome de Down, s'assurer que ceux-ci ou celles-ci ne présentent pas une instabilité de l'articulation atlanto-axiale (les examens comprennent une analyse des radiographies par un médecin mis au courant de la condition de l'athlète). En l'absence de tels examens, éviter la participation à des activités comprenant des contacts, ou à des sports tels le plongeon et la gymnastique. Établir si l'athlète ayant le syndrome de Down présente d'autres caractéristiques importantes à connaître, notamment une maladie cardiaque congénitale, un appareil circulatoire sous-développé ou une faible capacité respiratoire.</p>	<p>Un grand nombre d'athlètes ayant une déficience intellectuelle prennent des médicaments visant à atténuer différents troubles médicaux ou comportementaux. Connaître ces médicaments ainsi que les contre-indications éventuelles concernant la participation au sport et à l'activité physique. Exposer le besoin d'être informé(e) s'il y a un changement de médicaments et de connaître l'incidence d'un tel changement sur la performance et le comportement de l'athlète.</p> <p>Les athlètes peuvent avoir de la difficulté à transférer les compétences d'un environnement à un autre (p. ex., d'un terrain de jeu à un autre, ou d'un environnement intérieur à un environnement extérieur).</p> <p>Un changement de routine ou des membres du personnel/bénévoles responsables de l'encadrement peut entraîner des réactions comportementales (p. ex., le ou la participant(e) peut faire preuve d'appréhension à l'idée de participer aux activités; il ou elle peut démontrer de l'ennui ou des signes de perte d'attention). Les athlètes ayant une déficience intellectuelle sont à l'aise avec la routine et la structure.</p> <p>Instaurer un dialogue avec les parents/le tuteur ou la tutrice/elle ou la prestataire de soins afin d'obtenir les renseignements nécessaires à une gestion appropriée des comportements pouvant exiger une attention particulière (entre autres, besoins de supervision et stratégies efficaces de correction des comportements).</p>	<p>Ne pas avoir peur de poser des questions. Au besoin, communiquer avec une personne-ressource privilégiée et avec Jeux olympiques spéciaux Canada (ou une section locale de cet organisme).</p> <p>Discuter avec la personne-ressource privilégiée de toute considération médicale concernant l'athlète (y compris la médication et les déficiences connexes) dont il faut tenir compte sur le plan de la planification des séances d'entraînement ou de la sécurité.</p> <p>Planifier des exercices/activités appropriées à l'âge (c.-à-d., appropriées à l'âge chronologique, mais aussi adaptées au degré de compréhension cognitive de l'athlète).</p> <p>S'engager dans des changements apportés à la médication (qui peuvent avoir une incidence sur la performance ou le comportement) et de tout incident pouvant s'être produit avant la séance d'entraînement ou la compétition.</p> <p>Évaluer le niveau d'habileté dans tous les domaines (apprentissage/cognitif, social/émotionnel, physique/ moteur).</p> <p>Établir le niveau de participation antérieur à des programmes sportifs ou à d'autres activités physiques (intégrées ou non) ainsi que le résultat de ces derniers (s'il y a lieu).</p> <p>Si l'athlète participe à un programme où il y a des athlètes qui n'ont pas de handicap ou de déficience, se renseigner sur les expériences antérieures des autres membres de l'équipe ou du groupe, (y compris les entraîneur(e) et les autres bénévoles) avec des athlètes ayant un handicap ou une déficience. Ces discussions contribueront à clarifier la situation et à créer un environnement plus accueillant.</p> <p>Connaître les habiletés fondamentales requises (p. ex., habiletés motrices de base) à l'apprentissage des habiletés propres au sport.</p> <p>Ne pas «saturer» les participant(e)s d'instructions. S'assurer de la compréhension. Veiller à retenir l'attention des athlètes avant de leur donner des instructions (p. ex., maintenir un contact visuel adéquat).</p> <p>Procéder à une bonne analyse des exigences associées aux tâches proposées; ces analyses peuvent devoir être plus approfondies que dans le cas d'athlètes ne présentant pas de déficience intellectuelle.</p> <p>Appliquer en tout temps des pratiques de sécurité et de supervision appropriées. Cet aspect est particulièrement important lors des premières étapes de la relation entraîneur(e)-athlète (p. ex., lorsque l'entraîneur(e) est en train d'évaluer les habiletés de l'athlète).</p> <p>Un(e) athlète ayant une déficience intellectuelle peut avoir besoin de plus de temps pour traiter les informations ou les instructions. Ne pas oublier de vérifier régulièrement si l'athlète comprend.</p> <p>La répétition, la structure et la routine sont utiles.</p> <p>Si l'athlète aspire à prendre part aux Jeux olympiques spéciaux, consulter et étudier les règlements sportifs d'Olympiques spéciaux Canada (OSC).</p> <p>Bien connaître le processus divisionnaire d'OSC ou le concept se rapportant à l'équité en matière de compétition.</p>

**N'oubliez pas. Entraîner c'est entraîner.**

# Athlètes avec handicap physique

Handicap : Mobilité réduite - Lésion de la moelle épinière (LME)

Description : Blessure à la moelle épinière bloquant la transmission des influx nerveux entre le cerveau et les muscles et empêchant les muscles qui se trouvent sous la blessure de fonctionner. Les lésions de la moelle épinière sont souvent dues à un traumatisme.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
L'étendue du handicap est déterminée par l'emplacement de la lésion de la moelle épinière. Plus la lésion se trouve près de la tête (vers l'extrémité supérieure de la moelle épinière), plus le handicap est important.  La <b>quadriplégie</b> affecte les bras, le tronc et les jambes.  Le <b>paraplégie</b> affecte quant à elle le tronc et les jambes.  La majorité des athlètes ayant une LME utilisent un fauteuil roulant dans la vie de tous les jours et lors de la pratique d'un sport. Selon les sports, différents types de fauteuils roulants sont utilisés pour la haute performance. Un fauteuil roulant de type «sport» à usage quotidien est approprié pour s'initier à la plupart des sports.  À la suite des premiers changements qui se produisent dans le corps au cours des mois suivant la blessure, le handicap demeure stable et connaît peu de progressions.	Les athlètes qui ont une LME participent à la plupart des sports en fauteuil roulant ainsi qu'à beaucoup d'autres sports. Les sports de compétition les plus populaires sont le rugby pour quadriplégiques, le basket-ball en fauteuil roulant, le tennis en fauteuil roulant, la natation, l'athlétisme, le ski de fond et le ski alpin. Si l'équipement et les règles sont adaptés comme il se doit, les athlètes ayant une LME peuvent s'adonner à presque tous les sports.  Les individus qui étaient des athlètes avant de subir la blessure ont souvent plus de facilité à s'adapter à la pratique des sports en fauteuil roulant que les personnes qui ne pratiquaient pas de sport auparavant.  Le transport et l'accessibilité des installations sont d'importants obstacles à la participation. Le transport adapté aux fauteuils roulants pour se rendre aux séances d'entraînement et aux compétitions et en revenir peut poser des problèmes.  Les installations doivent être équipées de surfaces de jeu, de piscines, de salles de bain, de portes, de rampes et d'autres composantes accessibles en fauteuil roulant. Il est également nécessaire d'avoir recours à des formes auxiliaires de signalisation: le personnel de l'installation doit être sensible aux besoins particuliers des athlètes ayant un handicap.	La participation au sport est bénéfique pour la santé cardiovasculaire des personnes qui ont une LME car il est plus difficile pour elles d'élever la fréquence cardiaque jusqu'à un niveau avantageux pour l'amélioration de la condition physique en raison du fait que les grandes masses musculaires des hanches et des jambes ne sont pas utilisées.  Le sport améliore aussi l'endurance ainsi que les habiletés liées à une bonne manipulation du fauteuil roulant, ce qui se traduit par un impact positif dans la vie de tous les jours.  Les athlètes ayant un handicap ont un sentiment d'inclusion.  La participation au sport offre en outre de nombreux bienfaits liés à l'estime de soi et aux aptitudes sociales.	Comme il n'y a généralement peu ou pas de sensations dans les membres inférieurs, il est possible que l'athlète subisse une blessure à un membre sans s'en rendre compte. L'entraîneur(e) et l'athlète ayant un handicap doivent donc s'assurer que les pieds ou les oreilles de ce dernier ou de cette dernière ne traînent pas sur le sol; il peut être nécessaire de rappeler cette précaution aux athlètes.  Pour la même raison, il faut veiller à ce que les athlètes ayant une LME ne soient pas exposés à une surface réchauffée par le soleil en été ou très froide en hiver.  Certains quadriplégiques présentent une capacité restreinte à réguler leur température corporelle interne. Il faut donc faire preuve de prudence afin d'éviter que l'athlète ait trop chaud ou trop froid.  Étant donné qu'il peut être difficile d'accéder aux salles de bain dans certaines installations sportives, les athlètes limitent parfois leur consommation de liquides. Encourager une hydratation suffisante.	Les athlètes ayant une LME utilisent un fauteuil roulant dans la vie de tous les jours et lors de la pratique d'un sport et, dans les deux cas, la plupart des mouvements consistent en une propulsion vers l'avant. Cela fait en sorte que certains muscles entourant l'épaule travaillent beaucoup plus souvent que d'autres, de sorte que des blessures résultant d'une surutilisation peuvent se produire. Pour cette raison, il est important de procéder à des étirements avant et après les séances d'entraînement ou les compétitions; de plus, on devrait chercher à renforcer tous les muscles entourant l'épaule grâce à un entraînement en force approprié.  Si les muscles du tronc sont faibles, il peut être difficile de conserver l'équilibre en position assise; dans ce cas, le haut du corps doit être soutenu par le fauteuil roulant, notamment au moyen de sangles.  La difficulté à contrôler l'intestin ou la vessie peut nécessiter que l'athlète interrompe ou abandonne une séance d'entraînement.	Considérer le fauteuil roulant comme un équipement sportif propulsé par les bras comme ce serait le cas, p. ex., pour un kayak.  Le fait de pousser sur la main-courante irrite les mains. L'athlète doit se protéger les mains avec des gants ou des bandages adhésifs.  Pour améliorer la communication, établir un contact visuel avec l'athlète en s'agenouillant ou en s'assoyant. Ne pas obliger l'athlète à constamment lever les yeux.  Être conscient(e) que la surface sur laquelle l'athlète se déplace a une influence majeure sur l'intensité de l'effort qui doit être fourni.  Les surfaces uniformes et dures sont plus appropriées que les surfaces accidentées et molles.  Le message clé est que les athlètes doivent pouvoir identifier eux-mêmes et elles-mêmes leurs besoins et leur niveau d'habileté.  Ne pas demander ce qui a causé la blessure de l'athlète. S'il ou elle souhaite en parler, cela viendra.

## Handicap : Mobilité réduite - Amputés et amputés

Description: Une personne dont un membre ou un segment d'un membre a fait l'objet d'une ablation chirurgicale, ou qui est née sans un membre.

Caractéristiques	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
La perte d'un membre peut être congénitale ou acquise.  Grâce à une prothèse (membre artificiel), beaucoup d'athlètes peuvent participer à des compétitions sportives pour personnes n'ayant pas de handicap, ainsi qu'à des sports paralympiques.	Pour les personnes amputées des membres inférieurs, plus l'amputation est proche du bassin, plus la dépense énergétique associée à la réalisation des activités quotidiennes et sportives est élevée. Les athlètes peuvent donc se fatiguer plus rapidement.  Les prothèses sportives sont aussi importantes pour les amputé(e)s que l'équipement sportif pour les athlètes qui n'ont pas de handicap.	Comme les personnes amputées des membres inférieurs doivent déployer beaucoup d'énergie pour vaquer à leurs activités quotidiennes, ils et elles peuvent avoir tendance à adopter un mode de vie sédentaire. Le sport et l'activité physique contribuent grandement à réduire le poids, à améliorer la condition physique et à éviter les maladies du cœur et le diabète.	Les soins apportés aux moignons sont une activité quotidienne obligatoire pour les personnes amputées, et la participation aux activités sportives peut s'accompagner d'un usage excessif du moignon et de la prothèse. Il est donc important que l'athlète amputé(e) porte une attention particulière à toute rupture de l'épiderme du moignon, de même qu'à toute infection des follicules pileux.  Il est aussi important de porter un bonnet de moignon d'une épaisseur appropriée et de s'assurer que le bonnet demeure sec (surtout après l'exercice). Cela s'avère essentiel à la prévention des infections de la peau et des ampoules.  Le port d'un casque protecteur peut être recommandé, surtout lors des premières étapes de l'utilisation du fauteuil roulant.	Les personnes amputées qui utilisent un fauteuil roulant pour pratiquer une activité sportive renversent souvent leur fauteuil et tombent hors de celui-ci. Ces chutes sont souvent causées par le fait que leur centre de gravité est plus élevé (parce qu'ils et elles n'ont pas de jambes) et qu'ils et elles n'ont pas, dans la plupart des cas, la capacité d'arquer leur corps dans le fauteuil au moyen de leurs jambes.  Il est donc particulièrement fréquent que le fauteuil se renverse vers l'arrière et, pour cette raison, beaucoup de joueurs et de joueuses de basket-ball ou de tennis installent de petites roues sur les poignées de stabilisation qui se trouvent à l'arrière du fauteuil. Si le fauteuil se renverse, ces petites roues entrent alors en contact avec le sol et empêchent le fauteuil de se renverser complètement.	A certains égards, ce sont ces athlètes qui présentent le plus de ressemblances avec leurs coéquipiers et coéquipières qui n'ont pas de handicap. Il est donc facile pour la plupart des entraîneur(e)s de se concentrer sur les aspects techniques de l'entraînement lorsqu'ils et elles travaillent avec ces athlètes.  Tous(les) les athlètes doivent être traité(e)s avec les mêmes égards.



Handicap : Paralysie cérébrale (PC)

Description: Lésion de différentes parties du cerveau en développement survenant lors de la gestation, à la naissance ou lors de la petite enfance et entraînant une faiblesse musculaire, une paralysie, un manque de coordination et des mouvements désordonnés des membres. Le handicap peut être léger ou très prononcé. Bien que la plupart des personnes ayant la PC possèdent un quotient intellectuel équivalent à celui de personnes n'ayant pas de handicap, la présence d'une déficience intellectuelle est également possible.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneur(e)s
La PC peut toucher les bras, les jambes, le tronc ou la tête et être plus sévère d'un côté du corps que de l'autre - elle peut aussi affecter certains membres plus que d'autres. Ce handicap a des répercussions différentes selon les individus.  Certaines personnes atteintes de PC peuvent courir, marcher et parler, certaines sont en fauteuil roulant et d'autres ont des difficultés d'élocution.  Il existe trois grands types de PC. La PC <b>spastique</b> se caractérise par un faible tonus musculaire, un manque de coordination et des contractions musculaires causant la «rigidité» des membres affectés. La PC <b>athétosique</b> se caractérise par des mouvements désordonnés et involontaires presque continus du visage, de la langue ou des membres. La PC <b>ataxique</b> se caractérise par un manque d'équilibre, des mouvements non coordonnés et une mauvaise orientation spatiale.  Le manque de coordination et de maîtrise des mouvements ne signifie pas que l'athlète est moins intelligent(e) que les autres participants(e)s.	Les athlètes qui ont la PC pratiquent une vaste gamme de sports, la participation étant plus élevée à la natation, au basketball et en athlétisme ainsi qu'en cyclisme, boccia et soccer.  Le manque de coordination et la difficulté à exécuter des mouvements rapides et précis rendent difficile la participation à un niveau élevé à des sports qui se pratiquent avec un ballon, ou encore à d'autres sports comportant des mouvements rapides.  Comme la PC est généralement acquise dès la naissance (ou les premières années de la vie), les parents et des prestataires de soins supérieurs peuvent empêcher les jeunes enfants ayant la PC de s'adonner à tout l'éventail des activités éducatives favorisant l'acquisition des habiletés motrices nécessaires au sport. Il est donc important d'exposer les individus ayant la PC à des activités sportives de nature variée.	Les athlètes ayant la PC retirent des bienfaits de la participation au sport sur les plans physique, social et psychologique.  Des expériences sportives positives accroissent également l'estime de soi et multiplient les possibilités d'interaction sociale.  Les sports aquatiques où l'eau supporte le poids du corps atténuent les symptômes du handicap relatifs à l'équilibre et à la coordination.	Comme l'équilibre est souvent affecté, beaucoup d'athlètes ayant la PC risquent de tomber : il faut donc s'assurer d'éliminer le plus d'obstacles possible dans l'environnement sportif.  Il est recommandé d'éviter les situations dans lesquelles l'athlète doit effectuer des mouvements rapides et précis pour éviter d'entrer en collision avec des objets ou avec d'autres participant(e)s, ou encore de superviser étroitement les athlètes lors de telles situations.  L'escalade, le vélo et les activités similaires doivent être entrepris lentement et avec précaution, et en utilisant un équipement protecteur approprié.	Le stress, la fatigue et même la faim peuvent avoir une grande incidence sur le degré auquel la PC affecte les mouvements et l'apprentissage.  Les athlètes qui sont calmes, bien reposé(e)s et bien nourri(e)s apprennent plus efficacement. Il faut veiller à ce que les athlètes ayant la PC puissent exercer les habiletés nouvellement acquises dans un endroit où ils et elle ne seront pas au centre de l'attention.  Malgré les réserves traditionnelles à l'effet que l'entraînement en force puisse aggraver la spasticité, les données expérimentales récentes indiquent plutôt que les activités de renforcement musculaire peuvent améliorer les mouvements de la vie de tous les jours, pourvu que l'on intègre de façon appropriée des étirements au programme d'entraînement proposé à l'athlète.  Le même système de classement que celui utilisé pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale peut être utilisé pour les personnes avec des blessures à la tête affectant leurs habiletés motrices.	Les athlètes ayant la PC ont de la difficulté à acquérir des habiletés lorsqu'on utilise des démonstrations globales du geste puis qu'on demande ensuite à l'athlète de reproduire cette séquence. Pour optimiser l'apprentissage, l'habileté doit plutôt être divisée en très petites parties, et chacune doit être maîtrisée avant de passer à la suivante.  Ne pas continuer à essayer d'enseigner une nouvelle habileté à l'athlète lorsque celui-ci ou celle-ci est fatigué(e), énervé(e) ou exagérément frustré(e).  Certain(e)s athlètes ayant la PC ont des troubles de la parole pouvant rendre la communication difficile, ce qui peut être frustrant pour l'entraîneur(e) qui souhaite comprendre l'athlète, mais en est incapable. Bien qu'il puisse s'agir d'une situation nouvelle pour l'entraîneur(e), l'athlète y est par contre fréquemment confronté(e). Ne pas faire semblant de comprendre si ce n'est pas le cas. Demander plutôt à l'athlète de répéter ce qui vient d'être dit et, au besoin, solliciter l'aide de la famille, des ami(e)s ou du/de la prestataire de soins de l'athlète.

Handicap : Blessures au cerveau

Description: Les blessures au cerveau qui sont acquises (BCA) et les blessures au cerveau qui résultent de traumatismes (BCT) peuvent être la cause de différents handicaps.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Recommandations pour les entraîneur(e)s
Ces BCA résultent de plusieurs types de conditions qui causent des dommages au cerveau mais dont l'origine n'est pas un traumatisme. Entre autres, ces blessures peuvent avoir pour origine des tumeurs au cerveau ou des caillots sanguins.  Comme le nom l'indique, les BCT sont quant à elles causées par un traumatisme crânien.  Ces deux conditions peuvent causer des dommages temporaires ou permanents au cerveau en raison de la pression exercée par l'enflure décollant du choc ou encore de l'impact. Selon la partie du cerveau qui est affectée, une personne ayant subi une blessure au cerveau peut avoir des problèmes de motricité (qui affectent parfois la parole), de personnalité et/ou d'ordre cognitif.  L'hémiplegie est une paralysie complète ou partielle d'un côté du corps. Elle peut être causée par plusieurs facteurs, dont un accident cérébro-vasculaire, un traumatisme ou encore la paralysie cérébrale.  Le niveau de handicap peut être variable et les manifestations peuvent devenir plus évidentes lorsque la personne produit un effort.	Les personnes qui ont des BCA ou des BCT peuvent avoir un mauvais équilibre, des mouvements non coordonnés et/ou des troubles avec leur orientation spatiale qui affectent leur aptitude à marcher ou à courir. Ils ou elles peuvent également avoir des sautes d'humeur imprévues et un mauvais jugement dans certaines situations.  Le manque de coordination et la difficulté à exécuter des mouvements rapides et précis rendent difficile la participation à un niveau élevé à des sports qui se pratiquent avec un ballon, ou à d'autres sports comportant des mouvements rapides.  Les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et dont les habiletés motrices sont affectées peuvent être classé(e)s selon un système semblable à celui employé pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale.  Les personnes hémiplegiques ont souvent des patrons de mouvements particuliers au niveau des bras et des jambes. Habituellement, il s'agit d'une flexion de l'avant-bras et d'une extension de la jambe. On peut également observer certains déficits en ce qui a trait à la force des muscles du tronc et à la coordination, de sorte que la personne peut avoir une posture inclinée sur un côté. En raison du développement différent de la musculature de chaque côté du corps, les activités qui exigent beaucoup d'équilibre peuvent représenter un défi important pour ces personnes et l'athlète peut avoir tendance à compenser avec le côté le plus fort au moment d'exécuter les mouvements.	Des expériences sportives positives accroissent l'estime de soi et multiplient les possibilités d'interaction sociale.  La participation au sport peut améliorer l'équilibre et la coordination. La pratique systématique d'exercices d'étirement peut accroître l'amplitude de mouvement des membres affectés.	Encourager les athlètes à faire part de ce qu'ils ou elles peuvent et ne peuvent pas faire.  L'intensité, la durée et la complexité des activités athlétiques devraient être augmentées de façon lente et progressive.  Pour les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et qui éprouvent des problèmes de motricité, plusieurs des stratégies recommandées pour les athlètes ayant la paralysie cérébrale peuvent être mises en œuvre.  Pour les athlètes qui ont des BCA ou des BCT et qui éprouvent des problèmes de personnalité ou d'ordre cognitif, collaborer avec les parents, tuteurs/tutrices ou les prestataires de soins afin d'établir les besoins de supervision et d'encadrement, au besoin, certaines des stratégies recommandées pour les athlètes ayant une déficience intellectuelle peuvent être mises en œuvre.

Handicap : Déficience sensorielle

Description: En matière de sport, les deux déficiences sensorielles les plus courantes sont les déficiences visuelles et les déficiences auditives.

Caractéristiques clés	Implications pour la participation au sport	Bienfaits du sport et de l'activité physique	Considérations relatives à la sécurité	Considérations particulières	Recommandations pour les entraîneurs et entraîneures
<p><b>Cécité/Basse vision</b></p> <p>La perte de la vue peut être totale ou partielle et, dans certains cas, elle peut être progressive et mener à la cécité. La cécité peut être congénitale ou acquise.</p> <p>Les individus qui sont nés aveugles ou qui perdent la vue avant d'avoir acquis les habiletés de base ont des besoins d'apprentissage différents de ceux des personnes qui avaient déjà acquis les habiletés fondamentales de la course, du saut, de la réception d'objets, etc. avant de perdre la vue. En général, ces personnes mettent beaucoup plus de temps à acquérir les habiletés sportives.</p> <p><b>Surdité/Déficience auditive</b></p> <p>Beaucoup de personnes sourdes n'estiment pas avoir un handicap, mais considèrent plutôt faire partie d'une culture distincte – une culture dont la communication se fait au moyen d'un langage différent (habituellement, le langage gestuel américain).</p> <p>Un grand nombre d'individus ayant une déficience auditive utilisent un appareil auditif.</p>	<p>Les athlètes aveugles ont besoin du soutien de guides ou de pilotes dans certains sports, et la relation de confiance entre un ou une athlète et son/sa guide est d'une grande importance.</p> <p>Plusieurs personnes sourdes participent à des compétitions dans un large éventail de sports pour athlètes n'ayant pas de handicap et prennent aussi part à des événements comme les Jeux paralympiques. Bien que la participation à la plupart des sports ne pose pas de problème, il est nécessaire de procéder à quelques adaptations afin que les athlètes qui sont sourds (qui ne peuvent pas, par exemple, entendre un coup de sifflet) puissent comprendre les décisions prises par les arbitres et les autres officielle(s). Des drapeaux de couleur peuvent être utilisés pour communiquer efficacement ces décisions.</p>	<p>Des preuves concluantes démontrent que les enfants et les jeunes qui ont une déficience visuelle ou qui sont aveugles peuvent avoir une condition physique moins bonne que les personnes qui n'ont pas de handicap, et qu'ils ou elles doivent en même temps dépenser plus d'énergie pour effectuer leurs activités quotidiennes. En outre, la participation au sport peut accroître l'équilibre et la coordination ainsi que la santé cardiovasculaire.</p> <p>Les personnes sourdes ou ayant une déficience auditive retirent du sport les mêmes bienfaits que les personnes qui n'ont pas de handicap.</p>	<p>Les athlètes aveugles ou sourds ont besoin de signaux auxiliaires bien définis pour les avertir des dangers éventuels. Il est particulièrement important qu'ils et elles comprennent bien le signal «arrêter immédiatement» afin de pouvoir être averti(e)s d'un danger imminent et empêché(e)s de poursuivre l'activité.</p> <p>Dans les sports de contact, les athlètes qui ont une déficience auditive et qui participent à un sport pour personnes n'ayant pas de handicap peuvent être incapables d'entendre les avertissements verbaux ou les autres messages transmis par leurs coéquipiers ou coéquipières ou par l'entraîneur(e); il peut donc s'avérer nécessaire d'utiliser des stratégies de communication auxiliaires.</p>	<p>Les déficiences sensorielles obligent l'entraîneur(e) à mettre en place des stratégies de communication auxiliaires. Pour les athlètes qui ont une déficience visuelle ou qui sont aveugles, on suggère d'avoir recours à des instructions verbales claires et concises associées à un accompagnement physique de l'athlète tout au long du mouvement.</p> <p>Comparativement aux personnes qui ont perdu la vue plus tard dans leur vie (c.-à-d. après l'acquisition de certaines habiletés sportives), les athlètes qui sont aveugles depuis leur naissance ou leur petite enfance ont plus de difficulté à se faire une bonne représentation interne des techniques et des stratégies sportives.</p> <p>Un ou une athlète aveugle peut avoir besoin de beaucoup plus de temps pour assimiler les expériences sportives.</p> <p>Pour les athlètes qui sont sourds ou qui ont une déficience auditive, les démonstrations claires et les indices visuels sont efficaces. Recruter un ou une bénévole pouvant transmettre les instructions dans le langage des signes à l'athlète peut également s'avérer très utile.</p>	<p>Ne pas laisser la frustration s'installer – s'habituer à utiliser des formes de communication nouvelles et différentes peut demander du temps. Si l'entraîneur(e) est calme, l'athlète le sera aussi et tout le monde en bénéficiera.</p> <p>Veiller à ce que les athlètes puissent utiliser de façon optimale les sens dont ils et elles disposent. Avec des athlètes aveugles, essayer de travailler dans un environnement calme où les instructions peuvent être facilement entendues. Donner des instructions brèves, claires et directes. Faire du bruit en approchant des athlètes afin de ne pas les faire sursauter et utiliser le nom des athlètes en s'adressant à eux et à elles pour qu'ils et elles sachent qu'on leur parle et puissent se concentrer. Avec des athlètes sourd(e)s ou ayant une déficience auditive, s'assurer qu'ils et elles puissent bien voir le visage et les lèvres de l'entraîneur(e) et que les distractions liées à l'environnement soient réduites au minimum. Parler normalement – ne pas exagérer les mouvements de la bouche et des lèvres; cela n'est pas efficace et nuit probablement à la communication.</p>

# Remerciements

Ce document est une adaptation du Modèle de développement à long terme de l'athlète élaboré par le programme *Au Canada, le sport c'est pour la vie*. Il comprend aussi des références tirées des documents d'appui de l'Association canadienne des entraîneurs sur la formation des entraîneurs.

## Comité PNCE

Grand Master Chong Lee  
- *Président du Comité*  
Master Yoon Ha  
Master Tony Nippard  
Master Pierre Lachance  
Master Ken Anstruther

## Comité directeur

Grand Master Kee Ha  
Grand Master Oh Jang Yoon  
Grand Master K. H. Min  
Grand Master Young Choung  
Master Woo Yong Jung  
Master Raymond Mourad  
Master Wayne Mitchell  
Master Su Hwan Chung

## Équipe de conseillers

David Hill – *chef de projet et éditeur*  
Charles Cardinal – *conseiller en DLTA et expert*  
Shaunna Taylor – *conseiller en DLTA et expert*  
Eva Havaris – *COO, Association Canadienne de Taekwondo*  
Michelle Makitra Robb – *adjoint administratif*  
Alex Frakking – *formatage, mise en page et photographies*  
Michelle Keith – *correction d'épreuves*

Nous remercions particulièrement toutes les personnes suivantes d'avoir collaboré à la réalisation de ce projet :

Alain Bernier	George Koh	Karen Armour	Rommel Cabanatan
Allie Vaughan	Graeme Mitchell	Katy Pyke	Ron Higgins
Am Lee	Guy Labatt	Kee S Ha	Sami Mazraani
Austin Boyd	Hwa Sun Myung	Kil Woo Kim	Sang Ho Seung
Benoit Morrisette	Jamie Delisle	Kirk Sinclair	Shin Wook Lim
Chan Jung	Jamie Dossantos	Leon Desmairies	Song Chul Kim
Chan Woo Lee	Jean Faucher	Mark Eldridge	Tae Hawn Son
Chris Chong	Joe Wagner	Michell Ge	Terry Defreitas
David Saucier	Joel Ridley	Mohsen Kazemi	Tom Girrior
Donna Halewich	Jon Kelly	Myung Ok Yu	Trevor Warkentin
Duk Ha	Joo Han Cha	Nick Cheng	Won Kap Chong
Eve-Marie Pilon	Joong Yang Park	Olivier Pineau	Matra Translation Services
Gary McLaughlin	Jung Kil Suh	Rejean Sergerie	

Réalisé par Taekwondo Canada, 2008

ISBN: 978-0-9811321-0-5

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce document protégé par les présents droits d'auteur ne peut être reproduit ni utilisé à des fins commerciales sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, mécanique ou électronique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou un système de stockage et de recherche des données, sans l'autorisation écrite des auteurs ou de Taekwondo Canada.

Nous remercions le gouvernement du Canada, par l'entremise de Sport Canada, une direction générale du ministère du Patrimoine canadien, de son appui financier.

**Canada** 





**Le Taekwondo**  
c'est pour la **Vie**

