

E C O L E  
**KIM**  
TAEKWONDO



LAUSANNE  
MORGES  
GLAND  
PERROY

[www.ecole-taekwondo.ch](http://www.ecole-taekwondo.ch)

# 태 권 도

## TAEKWONDO

*Un art martial*

**MILLÉNAIRE**

*et un sport*

**OLYMPIQUE**

*depuis 2000.*



**Taekwondo** signifie « *la voie du pied et du poing* ».

**Tae** signifie les coups de pied, les coups de pied sautés.

**Kwon** signifie les mains, les poings.

**Do** signifie la voie, le chemin philosophique.

Le Taekwondo n'utilise aucune arme si ce n'est les pieds et les poings en combat mais aussi les doigts, les coudes et les genoux en Taekwondo traditionnel.

# LE TAEKWONDO

---

Le Taekwondo est un art martial d'origine coréenne. Si les origines des arts martiaux en Corée remontent à plus de 2000 ans, c'est dans les années 1950 que la discipline est codifiée et prend sa forme actuelle. Le Taekwondo se distingue des autres arts martiaux par le nombre élevé de techniques de coups de pied qu'il comprend, allant des plus simples aux plus complexes.

Une autre particularité du Taekwondo est d'être en même temps un art martial traditionnel et une discipline Olympique. Sa pratique permet donc de lier une pratique sportive avec des aspects philosophiques.

Cette spécificité est essentielle pour notre Ecole et autant les aspects traditionnels que les derniers développements y sont enseignés.



# NOTRE ÉCOLE

L'Ecole Kim Taekwondo est affiliée à Swiss Taekwondo et à la World Taekwondo Federation (WTF).

Les valeurs et compétences que nous transmettons au travers de notre enseignement sont :

- » la concentration ;
- » la persévérance ;
- » la patience ;
- » le dépassement de soi ;
- » le courage ;
- » la conscience du moment présent ;
- » le respect.



La pratique régulière du Taekwondo améliore la condition physique et la connaissance de son corps. Elle permet également de développer :

- » la souplesse ;
- » la force ;
- » l'endurance ;
- » la coordination ;
- » l'agilité.



# Maître Patrick Porqueddu

Après le décès de Maître Kim en 1994, la direction de l'école est confiée à Patrick Porqueddu, l'un de ses plus anciens élèves. Il était pour lui essentiel de garder et de faire perdurer l'état d'esprit et les valeurs de son Maître et ce sont ceux-ci qu'il transmet aux élèves.

Patrick Porqueddu a pratiqué tous les aspects du Taekwondo, du combat à la compétition de Poomsae et a remporté plusieurs compétitions au niveau national et international. Il est aujourd'hui 5<sup>e</sup> Dan Kukkiwon.



## Maître Kim



Le Taekwondo est arrivé et s'est développé en Suisse grâce à Maître René Bundeli qui a ouvert la première école de la discipline à Bienne en 1974. Maître Bundeli a ensuite pu faire venir son Maître, rencontré lors d'un long séjour professionnel à Bangkok, Maître Kim Myung-Soo.

Ce dernier s'est installé à Berne et y a commencé l'expansion des écoles Kim dans le pays. Il a notamment ouvert l'école de Lausanne en 1983.

*Un art martial*

**RICHE**

*qui permet de*

**DÉVELOPPER**

*ses*

**COMPÉTENCES**



École de base

**construire sa discipline**

L'école de base est la première étape de l'apprentissage du Taekwondo.

Elle est tellement importante qu'elle est toujours travaillée et améliorée même aux grades les plus avancés. Il s'agit d'un ensemble de techniques d'attaque et de défense, avec les pieds et les poings.

Ces enchaînements permettent d'apprendre les différentes techniques mais aussi de travailler les positions, la persévérance, l'alignement et la précision.

Ce sont ces mouvements de base qui composent toutes les autres disciplines du Taekwondo.

# Poomsae

## maîtriser les techniques

Les Poomsae sont des combats codifiés face à des adversaires imaginaires.

Ces enchaînements de mouvements (blocages, attaques avec les mains ou les pieds) selon un ordre précis permettent de combiner les mouvements de l'école de base et, au fur et mesure des passages de ceintures, d'ajouter de nouveaux mouvements.

La pratique des Poomsae permet de travailler sa concentration, sa précision et sa conscience de l'instant présent.





## Combat contrôler ses émotions

Le combat de Taekwondo ou Taekwondo sportif connaît un succès médiatique croissant depuis qu'il a été choisi comme discipline olympique (sport de démonstration aux J.O. en 1988 et 1992, puis discipline officielle à partir de 2000).

Lors des compétitions de Taekwondo, les combats de trois rounds de deux minutes nécessitent une excellente condition physique, une coordination parfaite et une rapidité hors pair.

En plus de ces qualités, l'engagement et la gestion du stress et de ses émotions sont travaillés au cours des entraînements.

# Self-défense savoir se protéger

La pratique de la self-défense permet d'apprendre à réagir en cas d'attaque et d'adopter un comportement approprié.

Les techniques qui sont abordées sont privilégiées pour leur efficacité et leur rapidité d'exécution.

Durant la pratique de la self-défense, la précision, l'équilibre et les réflexes sont travaillés.

Mais, plus que des compétences, la pratique du Taekwondo permet de développer sa confiance en soi et son assurance dans la vie quotidienne.



# Casse

## apprivoiser sa force

Il n'est pas possible de libérer toute son énergie contre une personne sans risquer de la blesser dangereusement.

C'est la raison pour laquelle nous pratiquons des exercices de casse sur des objets inertes tels que des planches de bois, des tuiles, etc.

La pratique de la casse permet de coordonner son corps et son esprit ainsi que de maîtriser la technique du Kiap (cri permettant de libérer un maximum d'énergie par une montée instantanée d'adrénaline).

Cette discipline permet, d'une part, de prendre conscience de ses capacités pour soi-même et, d'autre part, d'en faire la démonstration devant un public.



ASSURANCE

EQUILIBRE

RESPECT

CONFIANCE

PRÉCISION

PERSEVERANCE

CONCENTRATION

DEPASSEMENT

ENGAGEMENT



# DEVENIR MEMBRE

---

## ADHESION

Chaque nouvel élève remplit une déclaration d'adhésion et s'acquitte de la finance d'inscription et de la cotisation pour le semestre en cours.

## LICENCE

Notre Ecole étant affiliée à Swiss Taekwondo, il faut également tenir compte des frais de renouvellement de licence annuels ainsi que des frais d'examens.

## COMPORTEMENT

La direction de l'Ecole Kim Taekwondo exige, de la part de ses élèves, un comportement correct suivant les règles du Taekwondo. Ceci est valable dans et hors des cours.



## LE DOBOK

Le Dobok est l'habit traditionnel de Taekwondo.

Veste et pantalon sont entièrement blancs. Le col de la veste devient noir en même temps que la ceinture.

Le mot Dobok veut dire « l'habit pour atteindre la voie (do) ».



## MATÉRIEL ET EXAMEN

Les premiers cours peuvent être suivis en survêtement (pantalon long et T-shirt). Un Dobok, l'habit traditionnel de Taekwondo est obligatoire, pour passer le premier examen.

De plus, il est demandé à toutes les personnes qui souhaitent prendre part aux entraînements de combats d'avoir leurs propres protections de combats (plastron, protège-tibias, protège-avant-bras, coquille, gants, casque, protège-dents).

# LES CEINTURES

Selon la WTF (World Taekwondo Federation), il existe neuf ceintures avant la ceinture noire

Un examen, de plus en plus complet, permet d'atteindre le grade supérieur.



blanche



1<sup>ère</sup> bleue



1<sup>ère</sup> jaune



2<sup>ème</sup> bleue



2<sup>ème</sup> jaune



1<sup>ère</sup> rouge



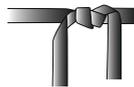
1<sup>ère</sup> verte



2<sup>ème</sup> rouge



2<sup>ème</sup> verte



noire  
1<sup>ère</sup> à 9<sup>ème</sup> dan

## compter en coréen

1 = 하나 (hana)

2 = 둘 (dul)

3 = 셋 (set)

4 = 넷 (net)

5 = 다섯 (daseot)

6 = 여섯 (yeoseot)

7 = 일곱 (ilgop)

8 = 여덟 (yeodeol)

9 = 아홉 (ahop)

10 = 열 (yeol)

# NOS COURS

---

Nos cours ont lieu à Lausanne, Morges, Gland et Perroy.

Les groupes sont divisés en trois catégories:

- » Enfants (de 5 à 9 ans)
- » Enfants (de 10 à 14 ans)
- » Adultes (dès 15 ans)

Tout le détail des cours peut être trouvé sur notre site [www.ecole-taekwondo.ch](http://www.ecole-taekwondo.ch).



---

## CRÉDITS

### **Textes**

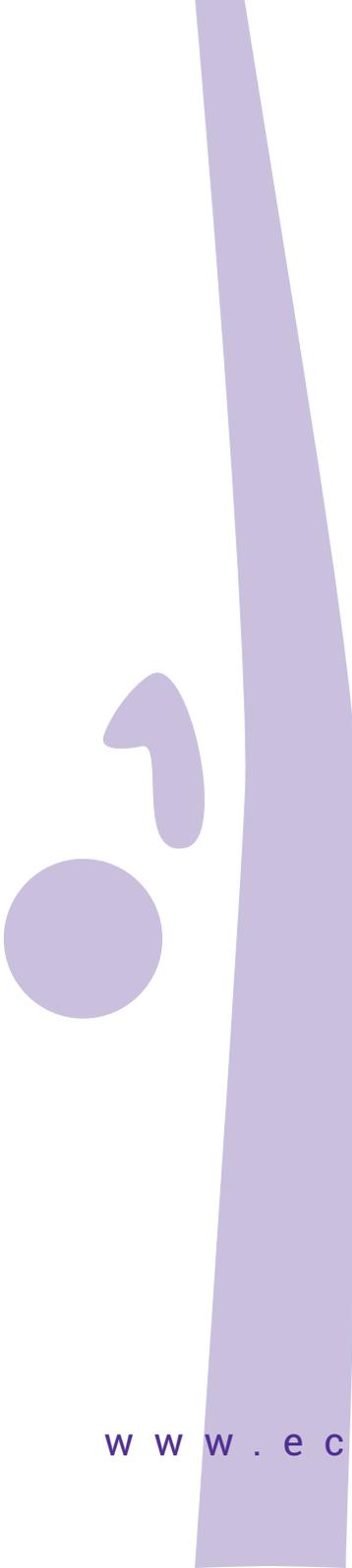
École Kim Taekwondo

### **Photographies**

Nicolas Jutzi / [www.nicolasjutzi.ch](http://www.nicolasjutzi.ch)

### **Graphisme**

Agence konsept / [www.konsept.ch](http://www.konsept.ch)



E C O L E  
**KIM**  
TAEKWONDO

**Ecole Kim Taekwondo**

Patrick Porqueddu

Avenue Druey 9 (*bureau*)

1018 Lausanne

+41 79 212 73 20

[info@ecole-taekwondo.ch](mailto:info@ecole-taekwondo.ch)

**Cours à Lausanne, Morges, Gland et Perroy.**

[www.ecole-taekwondo.ch](http://www.ecole-taekwondo.ch)