



L'INFORMÉ

Le journal du club de Taekwondo
Cap-Rouge / Saint-Augustin

Volume 4, numéro 1

SOMMAIRE

Les origines du taekwondo	1
Mais qu'est-ce qu'il dit ?	2
Notre doyen : André Lavoie	4
Préparation à l'examen de ceinture noire	5
Règles de compétition	7
Les divisions de poids.....	8
Consigne de sécurité (rappel).....	9
Site web	9
Vos commentaires	9

LES ORIGINES DU TAEKWONDO

Le Taekwondo, tel que nous le connaissons, est un art martial récent (une cinquantaine d'années) mais il constitue la synthèse de plusieurs arts martiaux dont certains sont très anciens en Corée (sous les dynasties Baekjae, Silla et surtout Koguryo). Ces arts martiaux étaient notamment le Subak et le Taekyon. L'histoire de la Corée est l'histoire d'une lutte constante pour exister face à deux puissants voisins, la Chine et le Japon. Le Taekwondo est intimement lié à cette histoire. Avec l'apparition des armes à feu, les arts martiaux ont connu un déclin de leur importance militaire. Ils ont continué cependant à être pratiqués et enseignés dans les monastères bouddhistes. Pendant la très dure occupation japonaise (1910 à 1945), les arts martiaux coréens sont interdits. Les Japonais introduisent leurs propres arts martiaux, le Karaté et le Judo. Après la guerre, dans la nouvelle République de Corée (1945), la volonté des dirigeants est de remplacer les pratiques martiales d'origine chinoise et japonaise et de reconstruire l'identité nationale coréenne autour d'un art martial totalement coréen, héritier du Subak et du Taekyon.

Ainsi, le taekwondo est officiellement né le 11 avril 1955, après un long travail de développement et d'unification des différentes écoles d'arts martiaux coréennes et grâce au général Choi Hong-hi. En 1965, le général Choi prit sa retraite et il fut chargé par le gouvernement de Corée du Sud de diriger une tournée dans plusieurs pays. À ce moment, le taekwondo fut reconnu comme l'art martial national de la Corée. Le 22 mars 1966, plusieurs associations se réunirent pour former la Fédération internationale de taekwondo (ITF). En 1972, le Général Choi fut confronté à une situation politique difficile dans son pays et il fut contraint à l'exil parce que le gouvernement sud-coréen avait désapprouvé une de ses initiatives de faire une démonstration de taekwondo en Corée du Nord, où il s'était rendu en 1966. Avec l'accord des pays membres de l'ITF, le général Choi déplaça le siège social de l'ITF à Toronto, au Canada; aujourd'hui, ce siège social est à Vienne. Pour ne pas perdre le taekwondo, le gouvernement de la Corée du Sud créa la WTF (World Taekwondo Federation) en 1973. À partir de ce moment, les deux fédérations (ITF et WTF) ont cohabité plus ou moins pacifiquement et ont évolué chacune de leur côté. Le taekwondo de la WTF a fait partie des programmes olympiques de 1988 et de 1992 en tant que sport de démonstration et il est devenu un sport officiel olympique pour les Jeux de Sydney en 2000.

Conseil d'administration 2006-2007 du Club De Taekwondo CRSA

Président:

Guy Beauchemin 878-5377

Trésorière:

Odette Morasse 878-5377

Secrétaire:

Simon Blais 877-4368



Directeur technique:

Martin Montes 529-4203

Directeur(trice)s de soutien:

Alain Jacob 877-6074

Sylvie Lambert 651-7201

André Lafrenière 864-7279

Site web : www.tkd-crsa.ca

Courriel : info@tkd-crsa.ca

MAIS QU'EST-CE QU'IL DIT ?

Vous êtes vous déjà demandé ce que disent les instructeurs au moment du salut, au début d'un combat ou au début de la forme ? Ça peut vous paraître du chinois... mais en fait c'est du coréen. Voici quelques expressions que vous risquez d'entendre :

Au début et à la fin du cours :

Cha-ryeot : attention (tcha lyeut , Cha Rutt)

Kyeong-rye : saluez (Kyung Yet, Kunié)

Avant le Kyeong-rye, on dit :

boo sah bum nim khe si le professeur est 1ère à 3ème dan

sah bum nim khe si le professeur est 4ème à 6ème dan

sahyung khe si le professeur est 7ème ou 8ème dan

sasung khe si le professeur est 9ème dan

En combat :

Chow : repos

chung : bleu (Chong)

hong : rouge (Yong)

shi-jak : commencer

keu-man : arrêter

kye-sok : continuez

kal-yeo : arrêter temporairement, séparez-vous

kyong-go : avertissement

Gam-Jeom : déduction

seung : gagnant

Kyeong-rye : salut

Source :

<http://www.taekwondoiste.com/pg/lexiquetotal.php>

<http://membres.lycos.fr/taekwondofcreunion/langage.htm>

<http://www.gold-dragon.ch/lexique.html>

Termes généraux :

dobok : L'uniforme de taekwondo

Tae : Coup de pied

Kwon : Poing

Do : Voie de l'esprit

dojang : salle d'entraînement

keup : niveau avant la ceinture noir

dan : niveau à partir de la ceinture noir

Les différents coups de pied :

chagi coup de pied

ap chagi coup de pied avant

bandal chagi coup de pied semi-circulaire

dollyo chagi coup de pied circulaire

dwi chagi coup de pied arrière

naeryo chagi coup de pied marteau

yop chagi coup de pied latéral

Forme :

poumsé : forme

joon-bi : prenez la position


shi-jak : commencez

baro : revenez



CENTRE DENTAIRE
TANIA FORTIN

1221 Charles Albanel
Sainte-Foy, Qc.
G1X 4Y5

 (418) 872-7844

Dr TANIA FORTIN dmd
Chirurgien • Dentiste

 **IRIS**
CLINIQUE D'OPTOMÉTRIE

► **Nadia Loignon, o.d.**
Docteur en optométrie

IRIS, Clinique d'optométrie
231, Jean-Juneau
Sainte-Augustin
Qc G3A 2W1

418.878.0800



En tête... votre succès !

La Société conseil LAMBDA vous accompagne au-delà de la gestion de vos projets ; elle vous assiste dans la transformation de votre organisation et dans l'évolution de toutes vos opérations reliées aux technologies de l'information.

Expérience, qualité, innovation : voilà notre gage de succès !

La Société conseil
LAMBDA Inc.
Conseil en gestion et en technologies de l'information

1265, boulevard Charest Ouest, bureau 1100,
11^e étage, Québec (Québec) G1N 2C9
Tél. : (418) 683-1568 Téléc. : (418) 683-6970
www.lambda.qc.ca



Bell encourage les athlètes
dans leur quête pour l'excellence.

Félicitations aux membres du Club
de Taekwondo Cap-Rouge et Saint-Augustin



NOTRE DOYEN : ANDRÉ LAVOIE

Le club de Taekwondo CRSA a été fondé en 1990. Depuis ce temps, le club a formé plus de 50 ceintures noires. Une de celles-ci est le doyen du club : André Lavoie. André a commencé la pratique du taekwondo en septembre 1994. À ce moment, il voulait aider son fils dans l'apprentissage de ce merveilleux sport. Il a tellement aimé l'expérience qu'il n'a jamais cessé depuis.

André a passé son examen de ceinture noire le 5 décembre 1999. À ce moment là, le club était associé à la fédération ITF. Durant la session d'automne 1999, il s'entraînait 5 ou 6 fois par semaine. Les personnes qui se présentaient à l'examen devaient connaître toutes les formes de couleur par cœur, et non pas seulement celle de ceinture noire puisqu'ils devaient exécuter une forme de couleur au choix en plus de la forme de l'examen pour l'obtention de la ceinture noire. L'examen comportait aussi une partie théorique et plusieurs parties pratiques. L'examen durait une journée complète. De plus, en 2006, il a réussi l'examen pour l'obtention de son deuxième degré de ceinture noire. Il est d'ailleurs le premier à avoir atteint ce niveau depuis que le club est affilié à la fédération WTF.

André a une très bonne discipline et il se fait un point d'honneur de manquer le moins possible de cours. Comme il dit, l'entraînement continu l'éloigne des hôpitaux et de la maladie. Même si au niveau de l'activité physique, il priorise le taekwondo il trouve aussi le temps de pratiquer le ski alpin, la raquette, la marche, le vélo, le kayak et la natation. Ça explique très bien pourquoi il est en si bonne condition physique.

En plus de consacrer beaucoup de temps à la pratique du taekwondo, André a été très impliqué avec le club. Il est devenu membre du C.A. en janvier 1995 et a été tour à tour trésorier et vice-président. André et ses collègues du C.A. ont organisé plusieurs voyages pour les athlètes et leurs parents dans différentes villes et ils ont de plus organisé quelques compétitions internes et une régionale. En 1995, le C.A. a dû combler le poste de directeur technique. Parmi tous les noms suggérés, leur choix s'est arrêté sur monsieur Montes. Comme André le mentionne, les membres du C.A. n'ont jamais regretté leur choix et le club n'a jamais cessé de progresser depuis. André était membre du conseil lorsque le club est passé de la fédération ITF à WTF en 1999. La possibilité pour les jeunes athlètes de se rendre aux olympiques était très attirante. Le passage d'une fédération à l'autre s'est bien fait, mais l'adaptation a duré environ 2 années. André se réjouit de ce changement et il ne retournerait pas en arrière sauf pour la pratique des formes ITF qu'il trouve plus agréable à faire et à regarder.

Comment notre doyen entrevoit-il le taekwondo dans le futur ? Au niveau du club, il aimerait qu'il y ait un local permanent encore plus conforme à nos besoins. Il verrait aussi d'un bon œil que l'on soit associé à un programme sport-étude de taekwondo. À un autre niveau, il aimerait voir les fédérations ITF et WTF s'unir pour n'en former qu'une seule et il aimerait voir moins de politique au niveau de la fédération. Enfin, il aimerait que le taekwondo devienne encore plus populaire auprès des jeunes puisque le futur dépendra du succès des athlètes qui réussiront à émerger.

À n'en pas douter, André est un exemple à suivre et il incarne très bien l'esprit et la philosophie du taekwondo.

Alain Jacob



PRÉPARATION À L'EXAMEN DE CEINTURE NOIRE

Vous avez l'intention de vous présenter à l'examen de ceinture noire? Voici quelques éléments qui pourraient vous intéresser. L'examen est composé de 6 parties distinctes. Afin d'obtenir la ceinture, vous devez réussir chacune des parties. Si vous manquez 1 ou 2 parties, il est possible de reprendre seulement ces parties à notre club. Par contre, si vous ratez 3 parties ou plus, vous devrez reprendre l'examen au complet. Et voici les 6 parties :

- 1- Forme : la forme requise pour obtenir la ceinture noire s'appelle Pal Jang. Elle est généralement faite 2 fois sans compter. Les examinateurs regarderont particulièrement le rythme, les prises d'élan, et la puissance.
- 2- Techniques de coups de pied : les 6 premières techniques de coup de pied sont faites en frappant sur des palettes : Chassé circulaire jambe avant, circulaire jambe arrière, 360, double frappe, coup de pied marteau, crocheté arrière. La 7^{ième} technique, le coup de pied arrière, est fait à l'aide d'un bouclier. Les coups de pied doivent être fait des deux côtés
- 3- Combats arrangés: Il s'agit de techniques d'attaques contre-attaques prédéterminées à l'avance où les participants sont évalués selon les trois temps de réaction, i.e. le premier temps, en anticipation (avant), le deuxième temps, en même temps (pendant) et le troisième temps, après frappe (après). L'évaluation est faite autant lorsque le participant est en attaque que lorsqu'il est en contre-attaque.
- 4- Combat : Au moins 1 combat consistant en 2 rounds de 2 minutes doit être effectué. Les 2 rounds sont séparés par une période de repos d'une minute.
- 5- Cassage de planche : 2 cassages doivent être effectués, le premier avec le tranchant de la main et le deuxième avec un coup de pied de côté. Le nombre de planches à casser dépend du sexe de la personne et de son poids. Le seul critère à remplir est de casser les planches. Le participant choisit de frapper de la gauche ou de la droite.
- 6- Test VO2MAX : Il s'agit de la partie cardio de l'examen. Le test effectué s'appelle Léger-Boucher. Certains d'entre vous l'ont peut-être déjà essayé au club. Il s'agit de courir entre 2 lignes espacées de 20 m , tout en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes et en faisant des aller-retour. Il faut courir selon un rythme régulier marqué par des BIPS sonores et il faut avoir franchi la ligne lorsque le bip se fait entendre. Environ à toutes les 2 minutes, on atteint un palier et pour réussir cette partie de l'examen de ceinture noire, il faut atteindre un certain nombre de paliers qui variera selon l'âge et le sexe. Pour votre information, le nombre de paliers maximal que vous pouvez atteindre permet de calculer votre capacité VO2max.

Louez une page complète

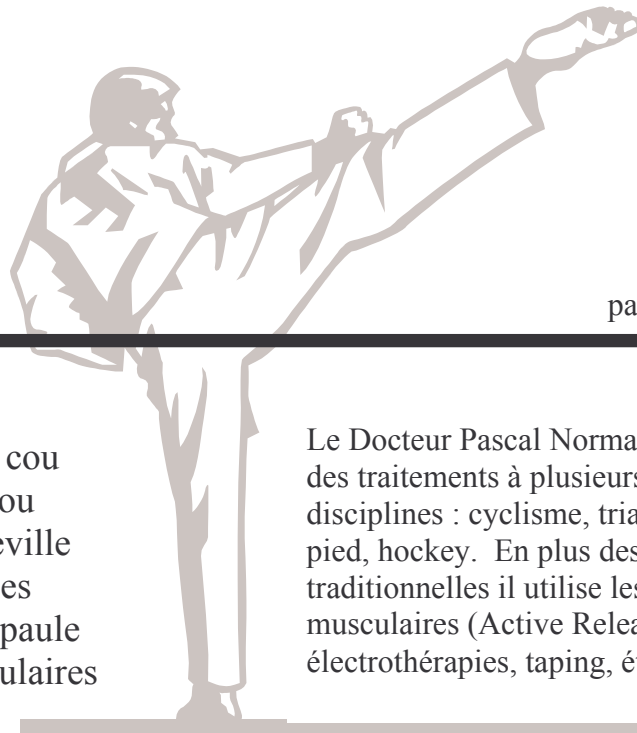
pour un an

100\$



Chiropratique
du **Sport**

Pascal Normandin D.C.



878-9442

225 Jean Juneau
St-Augustin

pascalnormandin@gosympatico.ca

Traitement de :

- Maux de dos et cou
- Douleur au genou
- Entorse à la cheville
- Douleurs costales
- Tendinites à l'épaule
- Blessures musculaires

Le Docteur Pascal Normandin DC chiropraticien prodigue des traitements à plusieurs athlètes de différentes disciplines : cyclisme, triathlon, powerlifting, course à pied, hockey. En plus des manipulations chiropratiques traditionnelles il utilise les thérapies de relâchement musculaires (Active Release), des ultrasons et électrothérapies, taping, étirement et renforcement.

LOUER UNE DEMI PAGE

POUR UN AN

50 \$

RÈGLES DE COMPÉTITIONS

Voici quelques règles que tous ceux qui font de la compétition devraient connaître. Précisons d'abord qu'un combat se déroule sous la direction d'un arbitre, et qu'il est évalué par quatre juges. Les juges notent les points marqués par chacun des adversaires et celui/celle qui obtient le plus de points l'emporte. L'arbitre a la responsabilité d'appliquer les règlements de combat afin d'assurer la sécurité des athlètes et l'équité entre eux. À ce chapitre, il a le pouvoir de disqualifier, d'arrêter le combat s'il juge qu'un des opposants n'est pas en mesure de poursuivre, et de déduire des points.

DÉDUCTION DE 1 POINT

- a) Attaquer l'adversaire après la déclaration du « Kal-yeo » (séparez-vous);
- b) Attaquer un combattant qui est tombé;
- c) Faire tomber l'adversaire en attrapant son pied dans les airs avec le bras ou en le poussant avec la main;
- d) Intentionnellement attaquer le visage de l'adversaire avec la main;
- e) Interrompre le déroulement du combat de la part de l'entraîneur ou de l'athlète;
- f) Violence ou remarque ou façon d'agir dangereuses de la part de l'athlète ou de l'entraîneur.

AVERTISSEMENT (deux avertissements entraînent une déduction de 1 point)

- a) Traverser la ligne de limite (zone de combat);
- b) Esquiver en tournant le dos à l'adversaire (note : Inclus s'esquiver en se baissant ou en s'accroupissant);
- c) Tomber au sol;
- d) Éviter le combat;
- e) Agripper, retenir ou pousser l'adversaire;
- f) Attaquer sous le niveau de la ceinture;
- g) Prétendre être blessé (rappeler l'athlète 2 fois à l'intérieur de 5 secondes);
- h) Donner un coup de tête ou attaquer avec le genou;
- i) Frapper au visage avec la main (par contre, baisser la tête de façon excessive ou tourner le dos de façon négligente, ne peut être punis);
- j) Proférer des remarques indésirables ou inconduite de la part de l'athlète ou de l'entraîneur.

POINTAGE

Un coup au plastron marque 1 point. La puissance davantage que la précision compte dans l'évaluation du juge. Un coup à la tête marque 2 points. Dans ce cas-ci, la puissance est moins déterminante que la précision. Pour qu'un point compte, il faut qu'il ait été vu par au moins 3 des 4 juges. Les coups à la tête sont interdits aux ceintures de couleur.

En cas d'égalité aux points à l'issue d'un combat, et si les déductions ne donnent avantage à aucun des opposants, il y a un round supplémentaire au premier point. S'il y a toujours égalité à l'issue de celui-ci, il y a une décision par supériorité. Quatre critères sont alors pris en compte :

- Domination technique d'un athlète dans un combat agressif;
- Exécution d'un plus grand nombre de techniques;
- Exécution de techniques plus avancées en difficulté et en complexité;
- Démonstration d'une meilleure attitude.

Pierre Banville, ceinture noire 1^{er} degré.

LES DIVISIONS DE POIDS

Chez les ceintures de couleur, il n'y a des divisions de poids déterminées. Par contre, il peut y avoir des consolidations de poids, couleurs et âges lorsque le nombre d'athlètes n'est pas suffisant. Les divisions sont faites sur place avant le début de la compétition et selon le nombre de participants. Selon les règles de la fédération québécoise de taekwondo, les divisions de poids des ceintures de couleur (enfants) ne devraient pas comporter un écart de plus de 4 kg entre le plus léger et le plus lourd concurrent d'une même division. Cette règle peut être contournée seulement sur approbation du coach en charge du concurrent le plus léger, mais sans jamais dépasser 10 kg de d'écart.

Chez les ceintures noires, il y a deux systèmes de classification. L'un comporte 8 divisions, l'autre en a 4. Ce dernier est celui en vigueur au Jeux Olympiques. Les voici¹ :

Divisions de poids du championnat canadien (senior)

HOMMES		FEMMES	
Division	Poids (kg)	Division	Poids (kg)
Fin	jusqu'à 54	Fin	jusqu'à 47
Fly	+54 à 58	Fly	+47 à 51
Bantam	+58 à 62	Bantam	+51 à 55
Feather	+62 à 67	Feather	+55 à 59
Light	+67 à 72	Light	+59 à 63
Welter	+72 à 78	Welter	+63 à 67
Middle	+78 à 84	Middle	+67 à 72
Heavy	+84	Heavy	+72

Divisions de poids olympiques

HOMMES		FEMMES	
Division	Poids (kg)	Division	Poids (kg)
C1	jusqu'à 58	C1	jusqu'à 49
C2	+58 à 68	C2	+49 à 57
C3	+68 à 80	C3	+57 à 67
C4	+80	C4	+67

Note : ces divisions sont aussi utilisées aux Jeux Panaméricains.

Chez les ceintures noires junior, il y a 10 divisions de poids et celles-ci changent selon les trois classes de juniors établies par âge (poom A, B et C). Cela fait donc 6 nouveaux tableaux de poids.

Comment lire les tableaux ? Si on lit « +58 à 68 » cela signifie « Plus de 58 kg jusqu'à 68 kg inclusivement ». La pesée des ceintures noires se fait normalement en sous-vêtements, à une précision de 2 décimales. Chez les ceintures de couleur, c'est normalement en dobok et à l'entier près (sans compter les décimales, i.e. 50,58 kg = 50 kg)².

¹ Source : Fédération mondiale de taekwondo (www.wtf.org)

² Source : Fédération québécoise de taekwondo (www.taekwondo-quebec.com)

CONSIGNE DE SÉCURITÉ (RAPPEL)

Si vous avez l'habitude de déposer votre enfant devant le lieu de ses cours, nous vous suggérons de toujours attendre qu'il soit entré avant de quitter les lieux. Ainsi, si jamais vous avez oublié un changement à l'horaire, ou si pour toute autre raison le cours n'a pas lieu, vous éviterez de laisser votre enfant seul devant une porte barrée, jusqu'à ce que vous veniez le reprendre.

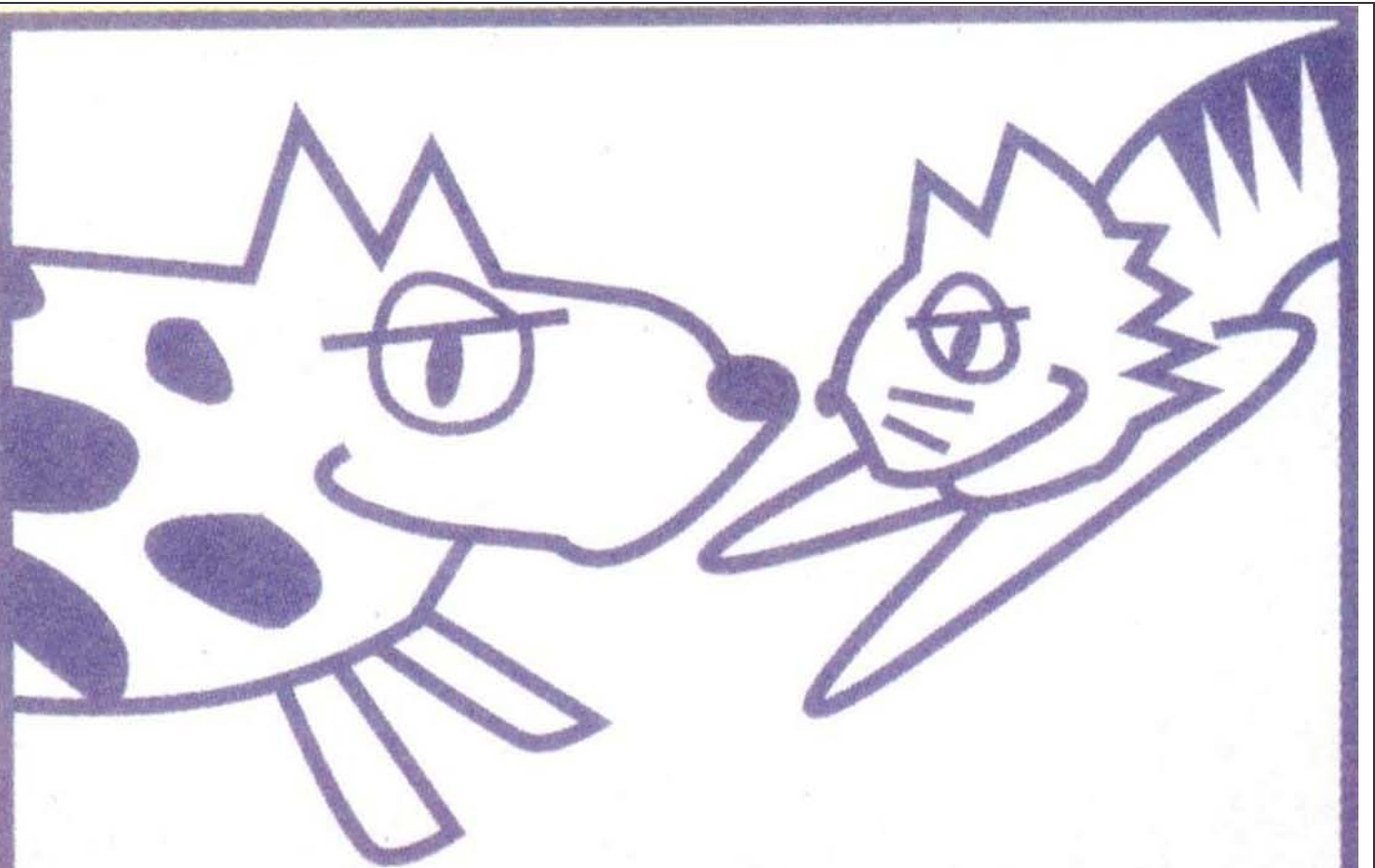
SITE WEB

Ne manquez pas de visiter notre site web au www.tkd-crsa.ca. Entre autres choses, vous y trouverez :

- ❑ Le plus récent numéro de l'Informe;
- ❑ Tous les numéros de l'InformeExpress de la session;
- ❑ Les résultats des dernières compétitions;
- ❑ L'horaire des cours;
- ❑ Les prix des équipements neufs;
- ❑ Un marché aux puces pour les équipements usagés;
- ❑ des albums photos des compétitions et des activités du club.

VOS COMMENTAIRES

Vous avez apprécié quelque chose, ou au contraire quelque chose vous a déplu ? Vos commentaires sont appréciés. Faites-nous en part par courriel à l'adresse info@tkd-crsa.ca, ou contactez l'un des membres du conseil d'administration, dont les numéros figurent dans le cadre à la fin de chaque numéro de l'InformeExpress et sur la première page de celui-ci. Vous pouvez également vous adresser directement à l'instructeur, ou au directeur technique pour des questions relatives aux cours. Dans un cas comme dans l'autre, vous serez redirigé(e) vers la bonne personne si nous ne sommes pas en mesure de répondre à vos questions.



Chez notre vétérinaire,
on se sent bien



Votre vétérinaire de famille depuis 1956

CLINIQUE
VÉTÉRINAIRE

LACHAPELLE

185, place Jean-Juneau, St-Augustin

878.0880