

le SENS du TAEKWONDO

Challenge  
Poomse

태권도

# Le Sens du TaekwonDO

## CHALLENGEPOOMSAE

### Etat d'esprit

Chaque année, les clubs de l'Ecole Michel Carron et leurs amis se réunissent pour affirmer leur cohésion et leur filiation autour d'événements appelés « **CHALLENGE** ».

Ces rencontres, voulues festives, donnent l'occasion aux élèves de se mesurer entre eux et d'apprendre à se connaître.

L'objectif est multiple. Harmoniser le niveau des participants. Préserver la démarche martiale de notre pratique, fidéliser les adhérents en leur proposant des animations et leur fixer un objectif pour maintenir un niveau de motivation élevé.

Enfin, pour ceux qui aspirent à être un jour ceinture noire, il est nécessaire d'avoir éprouvé le « stress » lié au devoir d'être à la hauteur dans l'instant présent.

### Lieu

**Gymnase Charcot**  
64 avenue de la paix  
94260 Fresnes

### Date

**Dimanche 26 janvier 2025 - de 8h30 à 13h30**

### Catégories

- Individuelles
- Par équipe

### Sommaire

#### 1. Catégories

- *Challenge en individuel*
- *Challenge en équipe*

#### 2. Juges

#### 3. Déroulement de la compétition

- « Duels »
- *Schéma de la compétition*
- *Cas particuliers*

#### 4. Conditions de la Victoire

- *Gagner*
- *Est considéré comme une faute ou une erreur*
- *Récompenses*

#### 5. Conditions de participation

- *Participation*
- *Tenues*
- *Date limite*

#### 6. Déroulement

#### 7. Contacts utiles

#### 8. Fiche d'inscription individuelle

#### 9. Fiche d'inscription par équipe



# Règlement

La compétition est ouverte aux pratiquants de la ceinture jaune à la ceinture noire. **Il n'y a pas de distinctions de catégories Homme/Femme. Seulement des catégories par couleur de ceinture et connaissance des Poomsae.**

*Le présent règlement pourra bénéficier de toutes les adaptations jugées utiles par l'organisateur pour assurer le déroulement du challenge Poomsae.*

## 1. Catégories

### I. Challenge en individuel

Les participants devront s'inscrire dans l'une des catégories, **en fonction de leur couleur de ceinture et de leur connaissance du Poomsae le plus haut de la catégorie.**

Individuel adulte + 14 ans (homme/femme confondus)	
Catégorie (par couleur de ceinture)	Connaissances nécessaires
Ceinture Jaune 1	1 <sup>er</sup> Poomsae
Ceinture Jaune 2	du 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Bleue 1	du 1 <sup>er</sup> au 3 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Bleue 2	du 1 <sup>er</sup> au 4 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Bleue 3	du 2 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Rouge 1	du 3 <sup>ème</sup> au 6 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Rouge 2	du 4 <sup>ème</sup> au 7 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Rouge 3	du 5 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Noire 1 <sup>er</sup> Dan	du 6 <sup>ème</sup> à Koryo Poomsae

- ▶ **Attention** : une ceinture jaune connaissant le 3<sup>ème</sup> Poomsae ne pourra cependant concourir que dans la catégorie « Ceinture Jaune 2 ». De même, une ceinture rouge ne connaissant que jusqu'au 5<sup>ème</sup> Poomsae ne pourra pas concourir dans la catégorie « Ceinture Bleue 3 ».
- ▶ **Il n'y aura pas de fusion de catégories entre ceintures de couleurs différentes** (les ceintures bleues avec les ceintures rouges par exemple). Ainsi, une ceinture de couleur « inférieure » ne sera pas mis en situation de battre une ceinture de couleur « supérieure », évitant à l'assemblée de tirer des conclusions hors de propos, le Taekwondo ne se limitant pas à l'exercice du Poomsae. L'évènement se veut une expérience enrichissante. Il ne s'agit pas, ici, de mettre les participants et leurs enseignants en difficulté.

## II. Challenge en équipe

Il est possible de choisir le challenge sous l'une ou l'autre forme ou d'y participer sous les deux formats.

Les équipes constituées de deux ou trois pratiquants concourront alors dans la catégorie du participant le moins gradé de l'équipe.

Par équipe de 2 ou 3	
Catégorie (par couleur de ceinture)	Connaissances nécessaires
Ceinture Jaune	du 1 <sup>er</sup> au 2 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Bleue	du 3 <sup>ème</sup> au 5 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Rouge	du 6 <sup>ème</sup> au 8 <sup>ème</sup> Poomsae
Ceinture Noire 1 <sup>er</sup> Dan	du 7 <sup>ème</sup> à Koryo Poomsae

- ▶ **En équipe :** les participants pourront se présenter, dans cette division, par 2 ou 3, mixte ou non. En plus des critères d'exécution attendus, sera appréciée la synchronisation de toute l'équipe. Il ne s'agit pas ici de développer la manière « spectacle » du taekwon-sport, mais de valoriser le travail nécessaire pour produire un Poomsae de bonne qualité, ensemble.
- ▶ **En équipe :** Si une équipe est composée par des personnes ayant des couleurs de ceintures différentes, ils concourront automatiquement dans la catégorie de la ceinture la plus basse (exemple : une équipe avec 2 ceintures bleues et 1 ceinture jaune sera dans la catégorie « JAUNE » et fera le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>ème</sup> Poomsae).



Maylis - Yop Tchagui

## 2. Juges

- ▶ **Le jury est composé d'au moins 3 juges** (minimum 1<sup>er</sup> dan) et d'un Greffier (sur la table centrale) par aire de compétition.
- ▶ Les juges seront munis de **deux drapeaux de couleurs** différentes pour départager les compétiteurs.
- ▶ Le nombre d'aires de compétition sera en fonction du nombre de participants inscrits.
- ▶ **Les juges, sur une aire donnée, seront désignés par leur appartenance aux différents clubs représentés** le jour de la compétition. Charge aux clubs de proposer suffisamment de juges pour permettre un équilibre dans les représentations, les roulements des juges et l'impartialité des décisions prises.

### Le Greffier aura pour fonction :

- ▶ Tirer au sort le Poomsae à réaliser lors du Duel (Sauf si il y a un tour final).
- ▶ Annoncer la levée des drapeaux lors de la décision du match.
- ▶ Enregistrer le vainqueur.
- ▶ De manière subsidiaire, assurer le bon déroulement du duel (par exemple, en positionnant les participants attendant de passer).

### Les juges auront pour fonction :

- ▶ D'observer attentivement les prestations.
- ▶ De les apprécier en toute impartialité en tenant compte des critères d'évaluations (Cf. point n°4 « Conditions de la victoire »).
- ▶ De désigner individuellement le duelliste qui mérite de gagner le match, en levant immédiatement, au signal du Greffier, le drapeau correspondant au pratiquant choisi.

## 3. Déroulement de la compétition

### I. « Duels »

- ▶ Les participants s'affronteront un contre un, en exécutant, chacun leur tour, le Poomsae qui sera tiré au sort.
- ▶ Les compétiteurs seront représentés par les couleurs **CHEUNG** (drapeau Bleu) ou **HONG** (drapeau Rouge).
- ▶ **CHEUNG** débutera l'exécution du Poomsae tiré au sort par le Greffier. Vient ensuite le tour de **HONG** (qui exécutera le même Poomsae).
- ▶ A la fin des prestations, les deux participants restent sur le tapis et attendent la décision des juges.
- ▶ Au signal du Greffier, les juges devront alors lever un drapeau, en même temps, désignant le « Duelliste » qui, selon chacun d'eux, a réalisé la meilleure prestation.

**La victoire revient au pratiquant ayant reçu au moins deux drapeaux sur les trois** (ou 3 sur 5, si il y a 5 juges). *La décision prise par un juge est irrévocable. Un juge lui-même ne pourra revenir sur sa décision une fois le drapeau levé (charge à lui de ne pas se tromper de couleur de drapeaux).*

**En configuration « TOURNOI » (voir cas particuliers). Les tours deviendront « éliminatoires ». Une finale verra l'exécution du Poomsae le plus haut de la catégorie.** *Exemple : dans la catégorie « Ceinture Bleue 3 », la finale se jouera sur l'exécution du 5<sup>ème</sup> Poomsae.*

## II. Schéma de la compétition

Dans sa configuration initiale, le CHALLENGE prévoit que chaque participant puisse acquérir une expérience du Poomsae, peu importe l'issue des duels.

Aussi, l'objectif est de réaliser tous les duels qui sont proposés (généralement entre 2 et 4 duels).

Pour le bon déroulé du CHALLENGE, des pools de 3 à 5 duellistes sont décidés. Au sein de chaque pool, les participants s'affrontent entre eux.

Pool avec 3 participants	Pool avec 4 participants	Pool avec 5 participants
Combat A contre B	Combat A contre B	Combat A contre B
Combat A contre C	Combat A contre C	Combat A contre C
Combat B contre C	Combat A contre D	Combat A contre D
	Combat B contre C	Combat A contre E
	Combat B contre D	Combat B contre C
	Combat C contre D	Combat B contre D
		Combat B contre E
		Combat C contre D
		Combat C contre E
		Combat D contre E

Chaque participant repartira alors avec un nombre de victoires ou de défaites qui seront autant de leçons et d'expériences pour lui permettre d'améliorer sa pratique.



Tiané - Mom-tong parojileugui

### III. Cas particuliers

#### I. Dans le cadre du CHALLENGE et des Pools

Il pourra être envisagé de rajouter, dans le cadre des pools, des duels. Ceux-ci auront pour but de départager les participants ayant obtenu le même nombre de victoires.

#### II. Dans le cadre où le CHALLENGE deviendrait TOURNOI

L'organisation s'autorise à faire évoluer le CHALLENGE en TOURNOI.

En fonction du nombre de pools engagés dans une même catégorie, les « combattants » avec le plus grand nombre de victoires dans leur pool seront amenés à s'affronter en **duels éliminatoires** jusqu'à la « FINALE ».

Le vainqueur de la « FINALE » sera déclaré vainqueur de la catégorie.

#### III. Dans le cas où il n'y aurait que 2 participants dans un Pool

S'il y a deux participants dans une même catégorie, ils seront amenés à se rencontrer plusieurs fois (au moins deux fois). duel aller ; duel retour ; si besoin, duel de départage.

#### IV. S'il n'y a qu'un seul participant dans une catégorie

Dans l'hypothèse où il n'y aurait qu'un seul participant dans une catégorie, ce dernier se verrait à devoir concourir dans la catégorie inférieure, toujours en restant dans sa couleur de ceinture.

Exemples :

- ▶ Si dans la catégorie « Ceinture Bleue 3 » il n'y a qu'une personne, il lui sera proposé de concourir dans la catégorie « Ceinture Bleue 2 », aux conditions de celle-ci.
- ▶ Si dans la catégorie « Ceinture Bleue 3 » il n'y a qu'une personne, et dans la catégorie « Ceinture Bleue 2 » il n'y a qu'un seul participant également, tous les deux iront concourir dans la catégorie « Ceinture Bleue 1 » et aux conditions de celle-ci.
- ▶ Si dans les catégories « Ceinture Jaune 1 » ; « Ceinture Bleue 1 » ; « Ceinture Rouge 1 » et « Ceinture Noire 1<sup>er</sup> Dan », il n'y a qu'un seul participant. Ce dernier sera automatiquement désigné vainqueur. Il sera toutefois amené à exécuter 1 Poomsae tiré au sort par la table puis le Poomsae le plus haut de sa catégorie (comme pour le tour final).



Justine - Mom-tong an makki

## 4. Conditions de la Victoire

### I. Gagner

Le juges seront amené à décider quel est le « combattant » qui mérite de l'emporter.

Leur appréciation devra être sincère et tenir compte des éléments suivants (par ordre d'importance) :

- **Le diagramme et les techniques attendues doivent être justes** dans leur exécution et leurs fonctions (exemple : une attaque est une attaque, pas juste un mouvement sans intention).
- **Le Poomsae est un combat.** A ce titre il doit être intense et rythmé.
- **Attention : ne pas confondre la vitesse d'exécution des techniques et la vitesse d'exécution du Poomsae.**
- **La vitesse d'exécution des techniques et leurs précisions.** Notamment pour les coups de pied, qui ne devront pas être beaucoup plus hauts que le visage de l'exécutant. (*Un coup de pied au plexus est tout aussi recevable qu'un coup de pied au visage*).
- **La puissance** ressentie.
- **En équipe,** le critère de synchronisation entre les membres de l'équipe passe en second, après l'erreur de diagramme.

En cas d'arrêt ou d'erreur d'un participant, l'autre pratiquant sera immédiatement déclaré vainqueur si celui-ci exécute ou a exécuté son Poomsae correctement.

Si les deux « combattants » se trompent ou s'arrêtent, ils recommencent leurs prestations. En cas d'erreur ou d'arrêt à nouveau, les deux participants seront déclarés perdants.

*N.B. : La connaissance des diagrammes des Poomsae est un préalable indiscutable. Une erreur ou un arrêt est éliminatoire. Cependant, une exécution sans erreur mais sans intensité tel que mentionné plus haut, ne permet pas pour autant de qualifier la prestation de « Poomsae ». Il sera toutefois toléré que l'enchaînement sans fautes des mouvements soit suffisant pour gagner, si l'adversaire, a lui, fait une erreur ou un arrêt.*

### II. Est considéré comme une faute ou une erreur

- **L'arrêt** dans l'exécution du Poomsae.
- **L'erreur** de diagramme.
- **L'oublie** d'un *Ki-ap* (cri) ou d'une technique.
- **Le remplacement** d'une technique par une autre.

**Les imprécisions de niveau, de position, de regards etc. seront laissées à l'appréciation générale des juges au moment de prendre leur décision.**

### III. Récompenses

La récompense, pour tous les participants, est évidemment l'expérience qu'ils retireront de l'évènement.

- ▶ A priori, dans sa forme de CHALLENGE, il n'y aura pas de vainqueur désigné.
- ▶ En configuration TOURNOI, un vainqueur par catégorie sera désigné à l'issue de la compétition.

Sont également « titrés », toutes catégories confondues :

- ▶ Le Prix de Michel CARRON et des enseignants
- ▶ Meilleure équipe
- ▶ Meilleure Féminine
- ▶ Meilleur Masculin



Les prix 2024

## 5. Conditions de participation

### I. Participation

- ▶ Les inscriptions et la liste des compétiteurs seront remises directement par les clubs.
- ▶ Merci de respecter la date limite d'inscription. Pour des raisons d'organisation, le club hôte se laisse la possibilité de refuser toute inscription envoyée ultérieurement à la date limite, la responsabilité vis-à-vis des participants non inscrits en incombera aux clubs retardataires.
- ▶ Les clubs garantissent la régularité des compétiteurs (ceux-ci sont bien inscrits et licenciés de leur club).
- ▶ L'organisation des « pools » et des catégories se fera en amont de la compétition par le comité organisateur. Les duels seront « tirés au sort » puis seront affichés le jour de l'évènement.
- ▶ Les clubs indiqueront, en même temps que leur inscription à l'évènement, le nombre et les noms des juges qu'ils souhaitent voir participer. Des « équipes de juges » par 3 ou 5 personnes, provenant des différents clubs, seront alors constituées à l'avance.

La participation est de 10 € par compétiteur.

Le règlement de l'inscription se fait à l'ordre de « **Dendrobates Taekwondo Fresnes** »

### II. Tenues

- ▶ *Dobok* blanc col blanc pour les ceintures de couleurs
- ▶ *Dobok* col noir pour les ceintures noires

Les « combattants » se présenteront pieds nus (chaussures non acceptées).

### III. Date limite

- ▶ Les fiches d'inscriptions sont à retourner avant la date limite d'inscription (cf. Fiches aux points n°8 et 9).
- ▶ Les clubs devront également adresser par email la liste des juges (cf. Point n°7 « contacts utiles »).

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**  
**LE 19 janvier 2025**

**CHALLENGE POOMSAE**  
**LE 26 janvier 2025**

## 6. Déroulement

Le Challenge Poomsae se déroulera sur une demi-journée. **Le dimanche 26 janvier 2025** de 8h30 à 13h30.

Horaires	Libellé
8h00	Convocation des compétiteurs, des juges. Installation de la salle
8h30	Présentation des règles et des aires de compétitions. Photo de l'assemblée présente.
8h40	Échauffement.
9h00	Début de la compétition.
12h30	Remise des récompenses. Discours de fin.
13h00	Rangement de la salle.
13h30	Fin de l'évènement

Pour permettre une organisation fluide et agréable à tous, nous vous demandons de bien vouloir être ponctuel.

## 7. Contacts utiles

**Inscriptions auprès de :** [lesensdutaekwondo@gmail.com](mailto:lesensdutaekwondo@gmail.com) ; [parrot.francois@gmail.com](mailto:parrot.francois@gmail.com)

Par **SMS** : 06 47 85 14 01

**Infos disponibles** sur : <http://le-sens-du-taekwondo.com>  
<https://taekwondo-dendrobates-fresnes.com>

- Ci-après la fiche d'inscription à remplir et nous retourner. Le nombre de participants par catégorie n'est pas limité.
- Merci également d'adresser la liste de vos juges avec leurs grades, adresses emails et téléphones.



L'édition 2024

## 8. Fiche d'inscription individuelle

Nom du club :

Nom de l'enseignant ou du contact utile :

Téléphone :

Email :

Inscrire les noms et prénoms des participants dans les catégories concernées - *Date limite d'inscription le 19-01-2025* - la liste des juges de chaque club est à fournir à part avec les coordonnées de ceux-ci.

	Ceinture Jaune 1	Ceinture Jaune 2
1		
2		
3		
4		
5		

	Ceinture Bleue 1	Ceinture Bleue 2	Ceinture Bleue 3
1			
2			
3			
4			
5			

	Ceinture Rouge 1	Ceinture Rouge 2	Ceinture Rouge 3
1			
2			
3			
4			
5			

	Ceinture Noire 1 <sup>er</sup> Dan
1	
2	
3	
4	
5	

## 9. Fiche d'inscription par équipe

Nom du club :

Nom de l'enseignant ou du contact utile :

Téléphone :

Email :

Inscrire les noms et prénoms des participants dans les catégories concernées - *Date limite d'inscription le 19-01-2025* - la liste des juges de chaque club est à fournir à part avec les coordonnées de ceux-ci.

Equipe	Nom et prénom	Nom et prénom	Nom et prénom	Grade de l'élève le moins gradé
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				