

태권도

LAURENT DETEIX
TAEKWONDO



Description des items aux examens de keups

Document préparé par Laurent Deteix, 7^e dan

Révisé le 11 octobre 2021

10 ^{ième} KEUP	Ceinture blanche
9 ^{ième} KEUP	Ceinture blanche barre jaune
8 ^{ième} KEUP	Ceinture jaune
7 ^{ième} KEUP	Ceinture jaune barre verte
6 ^{ième} KEUP	Ceinture verte
5 ^{ième} KEUP	Ceinture verte barre bleue
4 ^{ième} KEUP	Ceinture bleue
3 ^{ième} KEUP	Ceinture bleue barre rouge
2 ^{ième} KEUP	Ceinture rouge
1 ^{ière} KEUP	Ceinture rouge barre noire

Le nombre minimum de cours entre chaque examen est indiqué pour chaque ceinture. Ce nombre de cours est suggéré par la fédération québécoise de Taekwondo du Québec (FQT). Ce nombre est une balise que les instructeurs utilisent afin de mieux répartir l'entraînement au cours de l'année pour chaque groupe de KEUP; il assure aussi un apprentissage uniforme à travers toutes les écoles du Québec.

La FQT n'impose pas de nombre de cours minimal (elle n'a pas le pouvoir de le faire, de toute façon). En aucun cas, le fait d'avoir suivi ce nombre minimal de cours implique qu'un élève soit ou ne soit pas admissible à un examen.

La sélection des candidats à un examen est faite par les instructeurs en tenant compte des facteurs suivants :

- Implication du candidat (dans le cours, à l'extérieur des cours : stages, bénévolat, compétitions, arbitrage, etc...);
- Discipline;
- Régularité de l'entraînement (fréquence et intensité);
- Progression physique (forme physique, flexibilité, vitesse, puissance, coordination, endurance aérobique et musculaire);
- Progression psychologique (contrôle d'émotions, attitude, gestion du stress, confiance en soi, autodiscipline, respect des autres);
- Progression psychomotrice (perception, traitement de l'information, sélection des réponses appropriées, vitesse de réaction, anticipation);
- Maîtrise des techniques (incluant cassage, taegeuk, combat);
- S'il y a lieu, les résultats de compétitions.

En bref, c'est l'évaluation des instructeurs qui détermine si un élève est candidat à un examen. Ce mode de fonctionnement, en plus d'être équitable pour tous, permet de présenter des candidats qui sont prêts (mentalement et physiquement) à affronter le stress que représente un examen.

Pour les parents : noter que le but ultime de chaque examen de KEUP est de préparer votre enfant à passer son examen de ceinture noire. Pour ceux qui n'ont jamais vu un examen de ceinture noire, il vous est fortement suggéré d'en voir un pour comprendre que l'on n'est jamais trop bien préparé (physiquement et mentalement) pour cette épreuve !

Nous avons aussi inclus le coût d'inscription pour chaque examen. Ce coût, tout comme les items aux examens, sont relativement uniformes parmi les dojangs de la FQT.

Chaque examen est précédé d'un pré-test réalisé quelques semaines avant l'examen. La réussite du pré-test est préalable à la participation à l'examen proprement dit. Cela évite les déceptions, les pertes de temps et les mauvaises surprises pour toutes les personnes impliquées (candidats, parents, juges).

10^{ième} à 9^{ième} KEUP

Ceinture blanche à blanche barre jaune

Nombre de cours : minimum de 30 cours.

Coût : nil

CHAGI (coup de pied) : pour chacun des grades, ils se feront alternativement avec jambe droite puis gauche à l'avant.

- **AP CHAGI** : Coup de pied avant;
- **BIT CHAGI** : ou momtong dollyo chagi;
- **YEOP CHAGI** : Coup de pied de côté;
- **DWIT CHAGI** : Coup de pied arrière;
- Déplacement avant arrière : même côté ou pas alternés.

NOTE : pas d'examen formel, la barre est accordée à la fin d'un entraînement. On apposera une bande de ruban jaune à l'extrémité de la ceinture du candidat.

9^{ème} à 8^{ème} KEUP
Ceinture blanche barre jaune à jaune

Nombre de cours : minimum de 45 cours.

Coût : 40\$

En plus des items précédents :

1. Positions **SEOGI** de base :

- **CHARIOT SEOGI** : position d'attention, poids 50-50, jambes parallèles gauche-droite;
- **DWIT KOOBI SEOGI** : position arrière, poids 20% avant, 80% arrière, pieds à 90 degrés;
- **KYORUMSAE** : position de combat, poids 50-50, avant-arrière.

2. Blocs ou parades **MAKKI** :

- **CHUNGING PALPUKI** : coup de poing en marchant;
- **ARAE MAKKI** : bloc vers le bas;
- **MOMTONG ANMAKKI** : medium block de l'intérieur vers l'extérieur;
- **OULGUL MAKKI** : bloc au visage;
- **CHUNOKKI** : medium block de l'extérieur vers l'intérieur;
- **MOMTONG GIREUGI** : punch en position de combat.

Les **MAKKI** se font en marche avant et arrière. À l'occasion, on peut les demander par série sur un même commandement.

3. Déplacements : avant-arrière en séries de 2 pas (soient en pas alternés, en changeant la jambe avant entre chaque pas avec un switch, ou en pas parallèles en conservant toujours la même jambe à l'avant).

4. Respect des normes de respect de base : saluer à l'entrée et sortie du dojang, porter convenablement son dobuk (nœud de ceinture, conforme aux normes), saluer l'instructeur et ses pairs à l'arrivée.

8^{ème} KEUP à 7^{ème} KEUP

Ceinture jaune à jaune barre verte

Nombre de cours : minimum de 60 cours.

Coût : 40\$

En plus des acquis précédents :

1. **CHAGGI** (coup de pied) :
 - **DOLYO CHAGI** : coup de pied en rond;
 - **DOLGAE CHAGI** : 360 degrés bit chagi;
 - **NAERYO CHAGI** : coup de pied en descendant (drop kick);
 - **HANGELEUM NAGA BIT CHAGI** (anciennement appelé **IDAN BIT CHAGI**) : Traduction : marche un pas bers l'avant, bit chagi.
2. **KIORUGI** : combat :
 - Senior : deux rounds de 1,30 minutes;
 - Junior : deux rounds de 1 minute.

7^{ème} à 6^{ème} KEUP

Ceinture jaune barre verte à verte

Nombre de cours : minimum de 75 cours.

Coût : 50\$

En plus des acquis précédents :

1. Blocs ou parades **MAKKI**:
 - **SONNAL MOMTONG MAKKI** : knife and middle block;
 - **KWAN SOO**: spear hand;
 - **SOO DO**: knife and strike.
2. **CHAGGI** (coup de pied) :
 - **BIT CHAGIRO BART AUX CHAGI** : counter bit chagi;
 - **DWIT CHAGIRO BART AUX CHAGI** : counter dwit chagi;
 - **MIRO CHAGI** : coup de pied poussé, push kick.

Note : pour raccourcir les expressions sur les counter, on supprime la locution *bart aux chagi*. Ainsi on se contente de dire : **BIT CHAGIRO** et **DWIT CHAGIRO**.

3. **GUPKA** (cassage) : cassage une planche. Les planches seniors sont de 1 pouce d'épaisseur. Celles des juniors sont de $\frac{3}{4}$ de pouces. Toutes les planches ont une dimension de 9 pouces par 12 pouces. **Le coût des planches est indiquée sur le formulaire de demande de keup, remis au candidat avant l'examen.**

4. **KIORUGI** : combat :

- Senior : deux rounds de 2 minutes;
- Junior : deux rounds de 90 secondes

6^{ième} à 5^{ième} KEUP

Ceinture verte à verte barre bleue

Nombre de cours : minimum de 90 cours.

Coût : 50\$

En plus des acquis précédents :

1. Un **GUPKA** (cassage) : combinaison de mouvements continus et fluides. Série de 3 avec une planche par cassage. Les cassages sont préparés par le candidat. Ils doivent être présentés par écrit un mois avant l'examen et présentés devant la classe : une fois avec les boucliers et focus et deux fois, avec les planches.
2. **POOMSE** (forme) : **SA JANG** : le poomsae sera présenté dans le cadre d'une séance de pré-examen. L'échec lors de la présentation du poomsae, gupka ou techniques de base entrainera le retrait du candidat de l'examen.

5^{ième} à 4^{ième} KEUP

Ceinture verte barre bleue à bleue

Nombre de cours : minimum de 100 cours.

Coût : 50\$

En plus des acquis précédents :

1. **CHAGGI** (coup de pied) :
 - **NARAE CHAGI** : double bit chagi;
 - **HWEACHOOK CHAGI** : coup de pied arrière crocheté, spinning back kick;
 - **HAPBAL HOORIGI** : coup de pied avant crocheté, hook kick;
 - **DOUBLE COUNTER-BICHAGI** (facultatif à l'examen) : les pieds ne touchent pas le sol entre les deux coups de pied.
2. Deux **GUPKA** (cassages) :
 - Première série : mouvements continus et fluides, comme pour 5^{ième} KEUP;

- Deuxième série : deux **TWIEO CHAGI** , coups de pied sautés avec seulement une planche par cassage. L'emphasis est placée sur le saut : esthétique, équilibre, hauteur efficacité en combat, plutôt que sur la puissance de frappe.

3. **POOMSAE (forme) : SA JANG et YOK JANG**

4^{ième} KEUP à 3^{ième} KEUP

Ceinture bleue à bleue barre rouge

Nombre de cours : minimum de 120 cours.

Coût : 50\$

En plus des acquis précédents :

POOMSE (forme) : SA JANG OU YOK JANG ET PAL JANG

3^{ième} KEUP à 2^{ième} KEUP

Ceinture bleue barre rouge à rouge

Nombre de cours : minimum de 135 cours.

Coût : 60\$

En plus des acquis précédents :

1. Trois **GUPKA** (cassages) :
 - Pour les 2 premiers, idem que pour 4^{ième} KEUP;
 - Pour la troisième série : en puissance
 - a. Junior : 2 planches senior ou plus;
 - b. Senior : minimum de trois planches.
2. **POOMSE (forme) : SA JANG OU YOK JANG ET PAL JANG.**
3. Travail écrit de cinq pages sur la progression depuis la ceinture blanche.

2^{ième} KEUP à 1^{ière} KEUP

Ceinture rouge à rouge barre noire

Nombre de cours : minimum de 150 cours.

Coût : 60\$

En plus des items précédents :

- Pas de travail écrit à faire
 - Implication au dojang : support aux entraîneurs dans les cours de couleurs, bénévoles lors de compétitions (montage plateaux, arbitrage, etc...), projets spéciaux (camp jour, activités de promotion, etc...)
 - Avoir réussi le cours d'arbitrage P3 (cours arbitrage de base)
 - Avoir une attitude exemplaire qui est un exemple pour les ceintures de couleurs. Démontrer un leadership positif et des efforts constants lors de tous les entraînements.
-
- **POOMSE (forme) : SA JANG OU YOK JANG, PAL JANG ET TAEGEUK KORYO**