

ECOLE NATIONALE DES CADRES



FONDAMENTAUX TECHNICO- TACTIQUES (COMBAT)



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

BASTIEN GLEREN

CTN FFTDA

FORMATEUR FEDERAL

FONDAMENTAUX TECHNICO-TACTIQUES COMBAT

Développer ses compétences pédagogiques afin de pouvoir faire progresser ses élèves dans les meilleures conditions passe par une connaissance fine des fondamentaux de la discipline.

Par fondamentaux, on entendra :

Les éléments qui régissent la motricité spécifique du taekwondo. Ces éléments incontournables sont à prendre en compte dès le début de la pratique car ils sont indispensables pour l'acquisition d'un geste efficace.

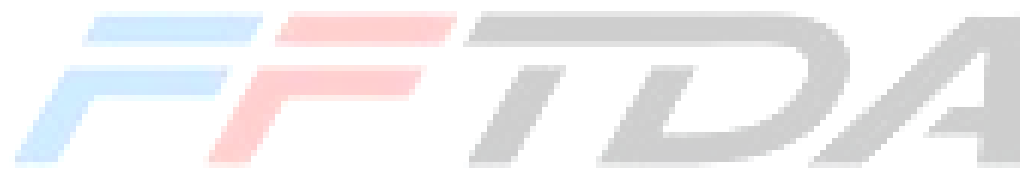
Les fondamentaux techniques sont présents dans toutes les formes de pratique du taekwondo, qu'elles soient combat ou traditionnelle.

FONDAMENTAUX TECHNICO-TACTIQUES COMBAT

- Les déplacements
- Les notions de cibles en combat
- Les notions de gardes en combat
- Les rôles et sous-rôles technico-tactiques



1) Les déplacements



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Le taekwondo compte un grand nombre de déplacements ou « steps » différents. Leur bonne exécution constitue un point clef de la discipline.

Ils vont permettre entre autre de:

Se déplacer dans l'espace ou sur une aire de combat	Avancer
	Reculer
	Se décaler
Toucher ou ne pas être touché	Se mettre à distance pour toucher
	Se mettre hors de distance pour ne pas être touché
Fixer ou faire déclencher	Feinter pour fixer un adversaire avant d'attaquer
	Faire un appel pour provoquer l'attaque de l'adversaire

Dans le cadre de ce cahier pédagogique, nous étudierons les déplacements dans leur forme la plus large possible afin de répondre à notre priorité pédagogique de variété.

Il est bien évident que selon la forme de pratique adoptée (combat, traditionnel...), certains déplacements seront privilégiés par rapport à d'autres à des fins d'efficacité.

1.1 Le pas glissé

Le pas glissé constitue un des déplacements les plus rapides du taekwondo. Contrairement au pas Chassé, il n'y a pas de rapprochement des appuis pendant le mouvement. Tout s'effectue en un temps avec déplacements simultanés des deux appuis.

Le pratiquant reste dans la même garde du début à la fin du mouvement.

Lors d'un pas glissé vers l'avant c'est la jambe arrière qui est motrice et qui effectue la poussée.

Inversement lors d'un retrait glissé, c'est la jambe avant qui est motrice et qui effectue la poussée.

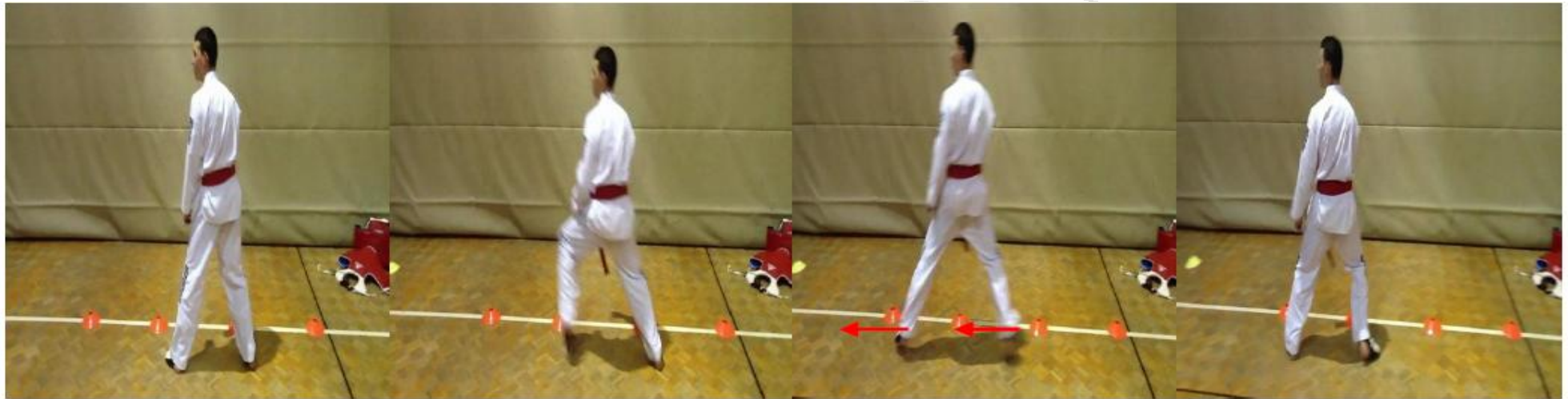
On observera un temps de suspension pendant le déplacement

Le pas glissé peut également s'effectuer en deux temps. Dans ce cas pour aller vers l'avant, le pratiquant avance son pied avant (augmentation momentanée de l'écart entre les pieds) puis avance son pied arrière de manière à retrouver l'écart de pieds initial de la garde de départ.

Contrairement au pas glissé classique, il n'y a pas ici de temps de suspension puisqu'il y aura toujours au moins un appui en contact avec le sol.



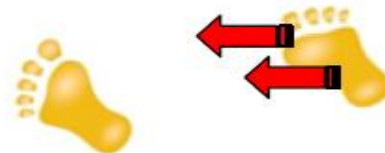
1.1.1 Le pas glissé vers l'avant



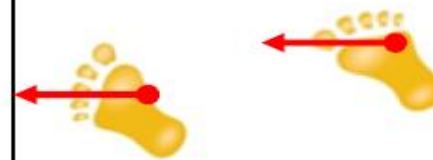
Position initiale



Phase de propulsion, la
jambe arrière effectue la
poussée vers l'avant



Phase de déplacement
et de suspension, les
deux appuis se
déplacent
simultanément.



Les deux appuis se
stabilisent
simultanément au sol



1.1.2 Le pas glissé vers l'avant en deux temps



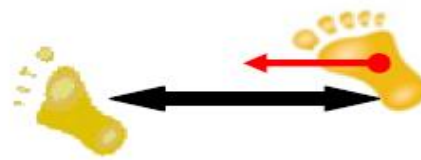
Position initiale



Premier temps : le pied avant se déplace. L'écart entre les appuis augmente.



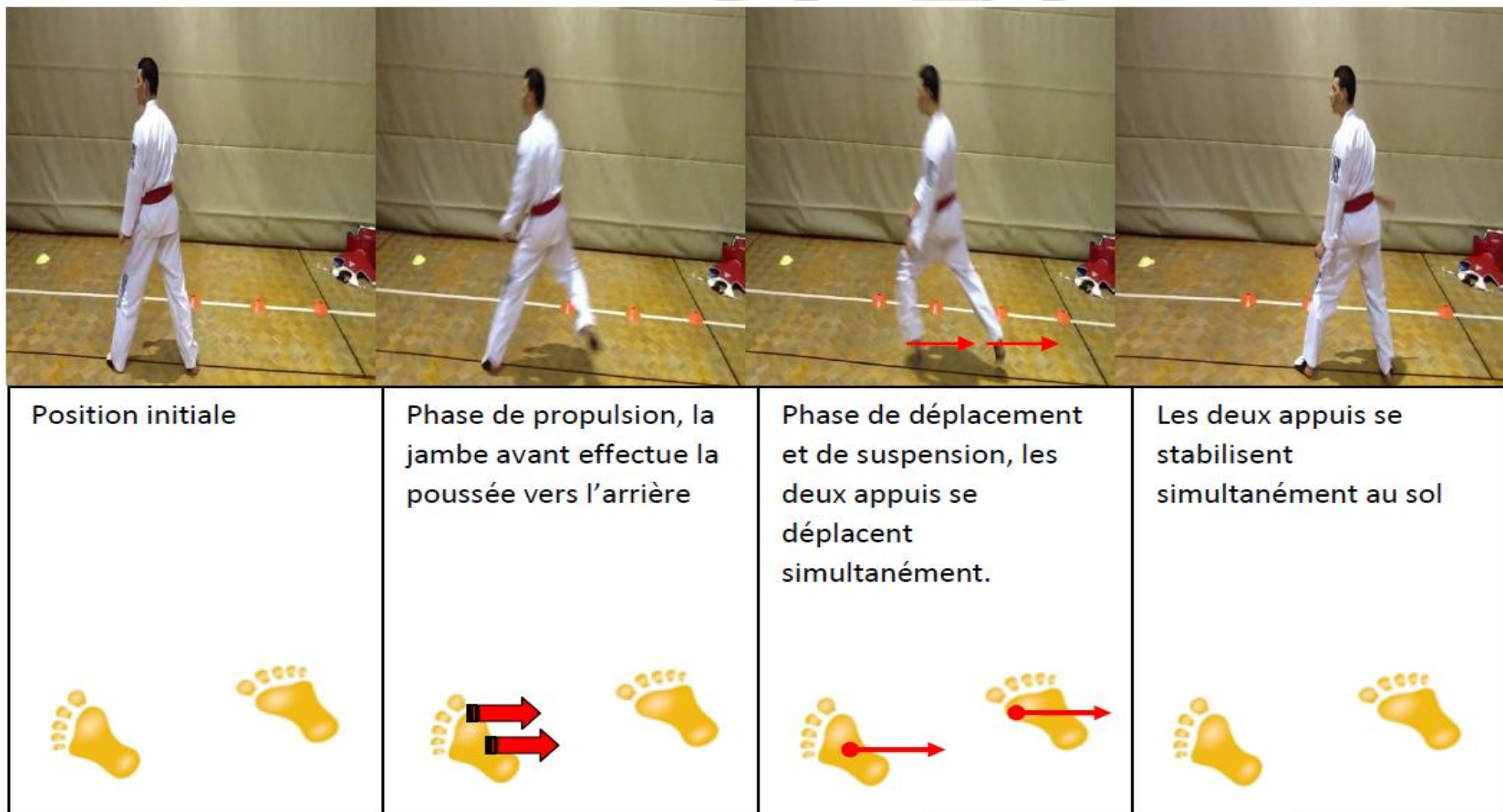
Deuxième temps : le pied arrière glisse vers l'avant pour rattraper l'écart.



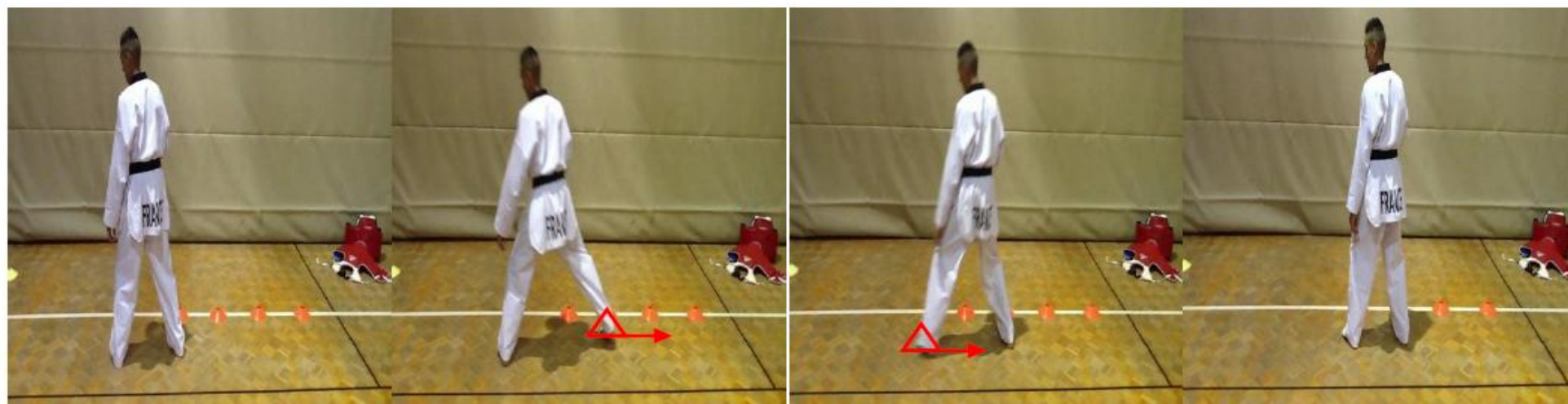
Le pratiquant finit son déplacement dans la même garde avec le même écart que la position initiale



1.1.3 Le retrait glissé



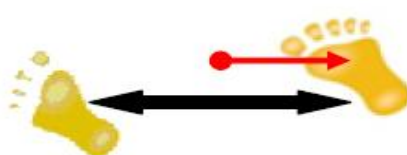
1.1.4 Le retrait glissé en deux temps



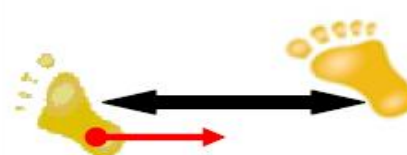
Position initiale



Premier temps : le pied arrière se déplace.
L'écart entre les appuis augmente.



Deuxième temps : le pied avant glisse vers l'arrière pour rattraper l'écart.



Le pratiquant finit son déplacement dans la même garde avec le même écart que la position initiale

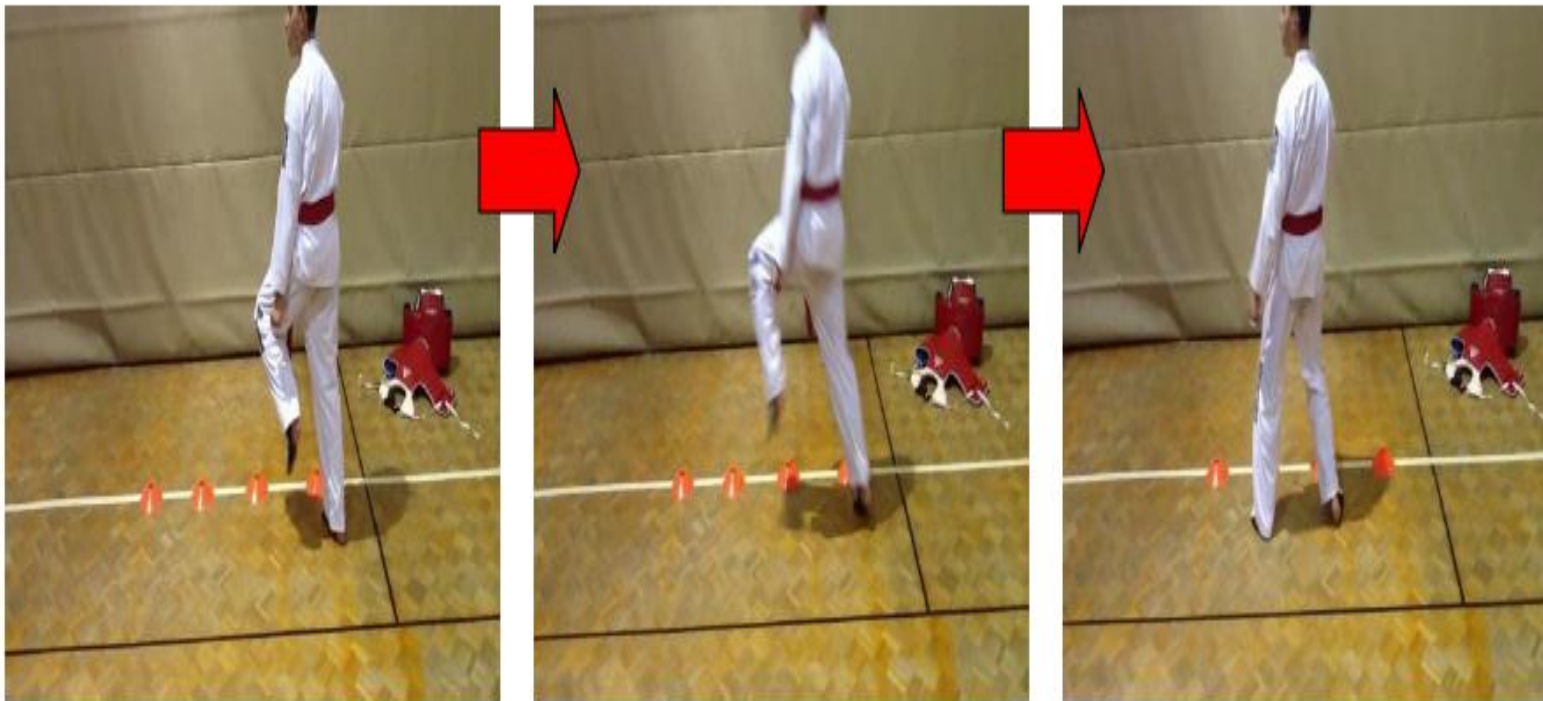


1.1.5 Educatifs pour le pas glissé

Les élèves auront souvent du mal dans un premier temps à réaliser ce déplacement. La difficulté tient notamment au fait que le pratiquant doit dissocier les actions motrices des deux jambes (une jambe de poussée et une jambe libre).

Voici un exemple d'éducatif pour tenter de répondre à ce problème.

- Pour le pas glissé avant



Position initiale (photo 1) : l'élève se tient sur une jambe (jambe avant levée).

Consigne : se déplacer en poussant avec la jambe au sol (photo 2) + atterrir les deux pieds au sol simultanément (photo 3).

- Pour le retrait glissé



Position initiale (photo 1) : l'élève se tient sur une jambe (jambe arrière levée).

Consigne : se déplacer en poussant avec la jambe au sol (photo 2) + atterrir les deux pieds au sol simultanément (photo 3).

Sur ces deux éducatifs, le fait de lever une jambe dès le départ va permettre à l'élève de mieux isoler et de mieux prendre conscience de la jambe de poussée. Une fois l'exercice réalisé correctement, l'enseignant pourra demander à l'élève de commencer avec les deux pieds en appuis au sol.

1.2 Le pas chassé

Le pas chassé est un déplacement que l'on retrouve généralement vers l'avant ou vers l'arrière (on parlera dans ce cas de retrait chassé).

Ce déplacement s'effectue en deux temps. Il est donc relativement lent et n'est pas forcément le plus efficace notamment en pratique combat. Néanmoins, le déplacement chassé se retrouvera dans l'exécution de certaines techniques comme les attaques jambes avant en koro.

Premièrement le pied ou appui A se rapproche du pied ou appui B (il le « chasse »).

Deuxièmement, le pied ou appui B s'éloigne et les deux appuis reprennent leur écartement initial.

Le combattant reste dans la même garde du début à la fin du déplacement.



1.2.1 Le pas chassé vers l'avant



Position initiale



Le pied arrière se rapproche du pied avant.



Le pied avant est « chassé et s'éloigne. Le pratiquant retrouve l'écart initial entre les pieds.



1.2.2 Le retrait chassé



Position initiale



Le pied avant se rapproche du pied arrière.



Le pied arrière est « chassé et s'éloigne. Le pratiquant retrouve l'écart initial entre les pieds.



1.4 Le pas tournant

Appelé aussi pas pivot arrière, il s'agit d'avancer en faisant un demi-tour. Pendant l'exécution du pas tournant, le pratiquant se retrouvera momentanément de dos (on peut ainsi dire qu'il s'agit d'un pas pivot en passant par le dos).

Comme pour le pas pivot, un des deux appuis réalisera une rotation pendant l'exécution du déplacement.

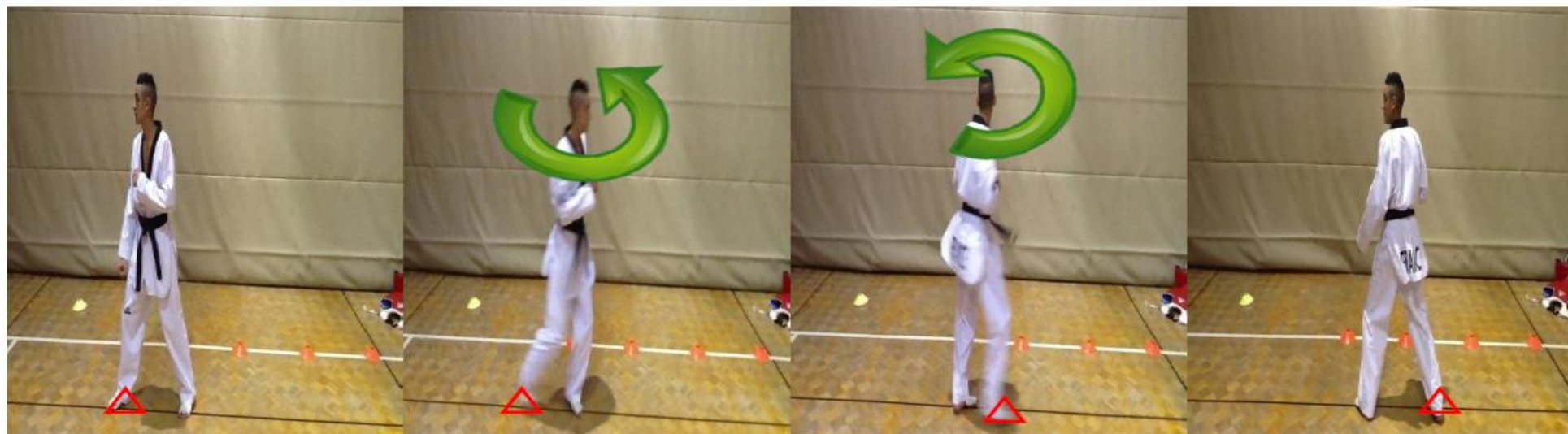
Avancer en pas tournant correspond à faire un demi tour pour passer et poser le pied arrière devant le pied avant.

Inversement reculer en pas tournant correspond à faire un demi tour pour passer et poser le pied avant derrière le pied arrière

Le pratiquant se retrouvera dans la garde opposé à la fin du déplacement.



1.4.1 Le pas tournant vers l'avant



Position initiale

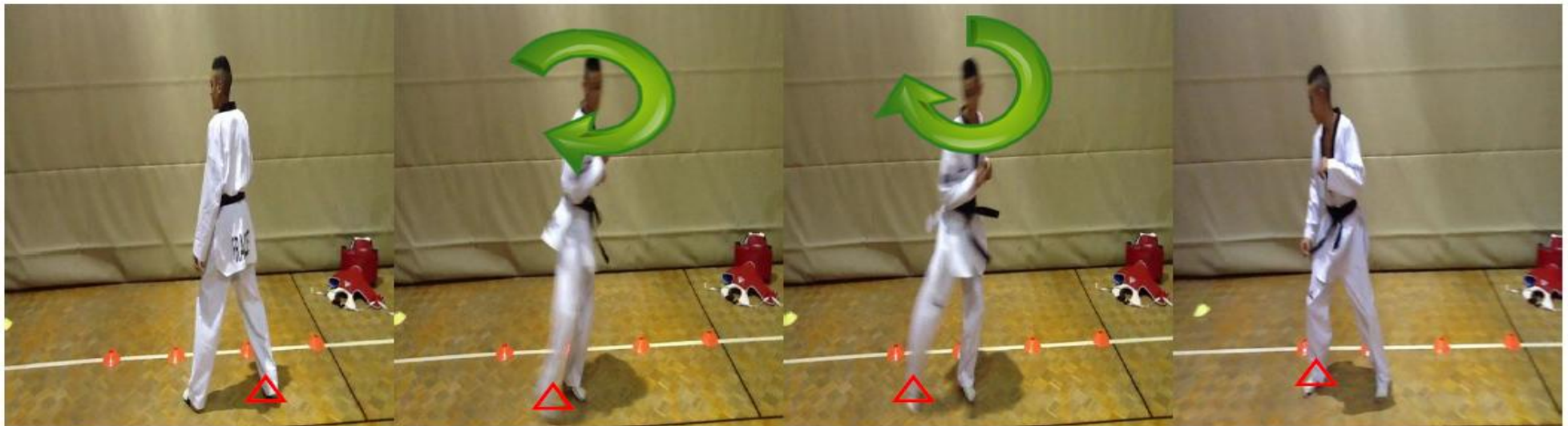
Début du déplacement,
le pied avant tourne
autour du pied arrière

Le pied avant continue
sa rotation pour venir se
placer derrière. La tête
et le regard accompagnent
la rotation afin de
stabiliser le corps.

Le pied initialement
situé à l'avant se place
derrière. Le pratiquant
se retrouve dans la
garde opposée.



1.4.2 Le retrait tournant



Position initiale



Début du déplacement,
le pied arrière tourne
autour du pied avant



Le pied arrière continue sa rotation pour venir se placer devant. La tête et le regard accompagne la rotation afin de stabiliser le corps.



Le pied initialement situé à l'arrière se place devant. Le pratiquant se retrouve dans la garde opposée.



1.5 Le pas croisé vers l'avant

Peu utilisé en combat, on retrouve le pas croisé dans certains poumsé (oh jang, pal jang ou koryo). Ils peuvent être combinés à certains coups de pieds comme le yop ou le furyo tchagui pour amener de la variété dans les contenus proposés aux élèves.

Pour ce déplacement, il s'agira ici de déplacer le pied arrière pour venir le placer devant le pied avant. Les deux jambes vont se croiser puis se décroiser pendant l'exécution.

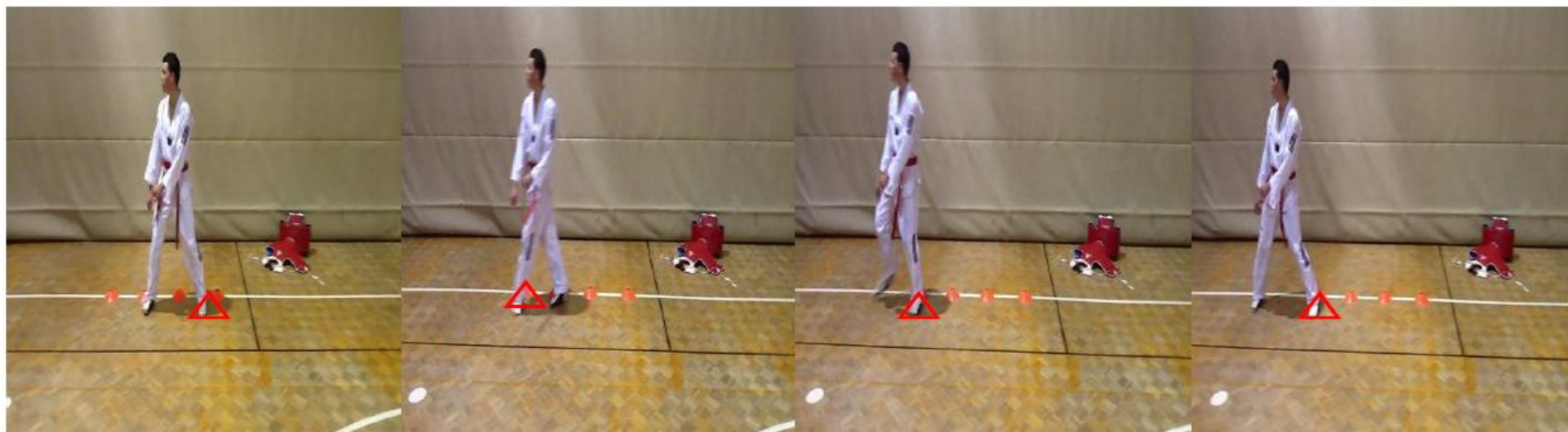
Les hanches restent de profil pendant tout le déplacement.

On peut réaliser ce déplacement en croisant la jambe arrière derrière la jambe avant (duit koa seugui pour le pas croisé arrière) ou l'inverse (ap koa seugui pour le pas croisé avant).

Le combattant reste dans la même garde du début à la fin du déplacement



1.5.1 Le pas croisé avant



Position initiale



Début du déplacement, le pied arrière passe devant le pied avant, les jambes se croisent.



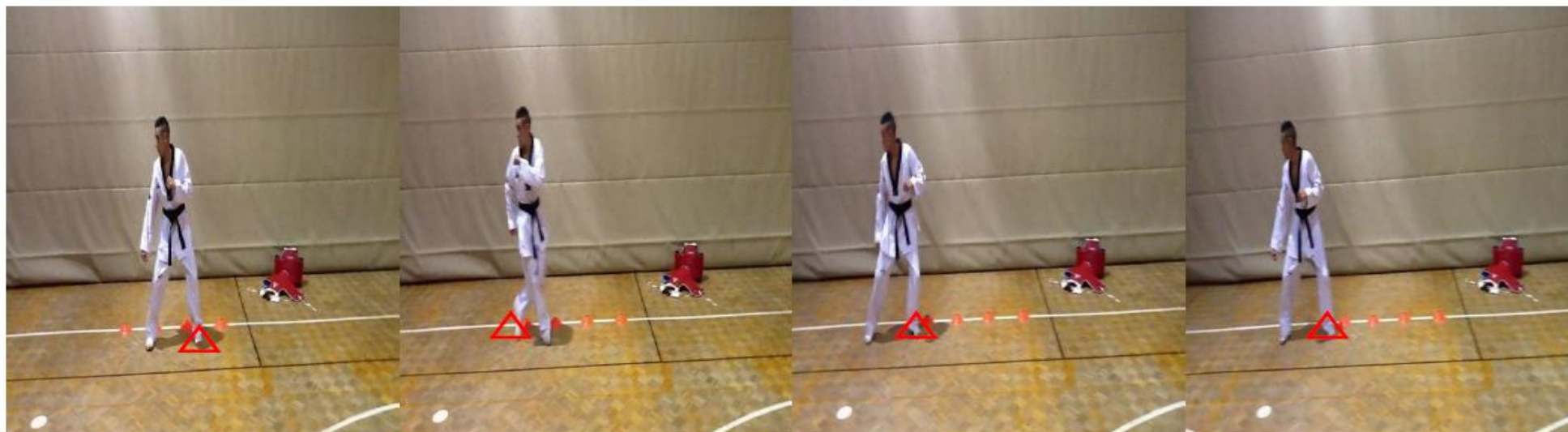
Le pied avant avance à son tour et repasse devant. Les jambes se décroisent.



Le pratiquant finit son déplacement dans la même garde avec le même écart que la position initiale



1.5.2 Le pas croisé arrière



Position initiale



Début du déplacement, le pied arrière passe derrière le pied avant, les jambes se croisent.



Le pied avant avance à son tour et repasse devant. Les jambes se décroisent.

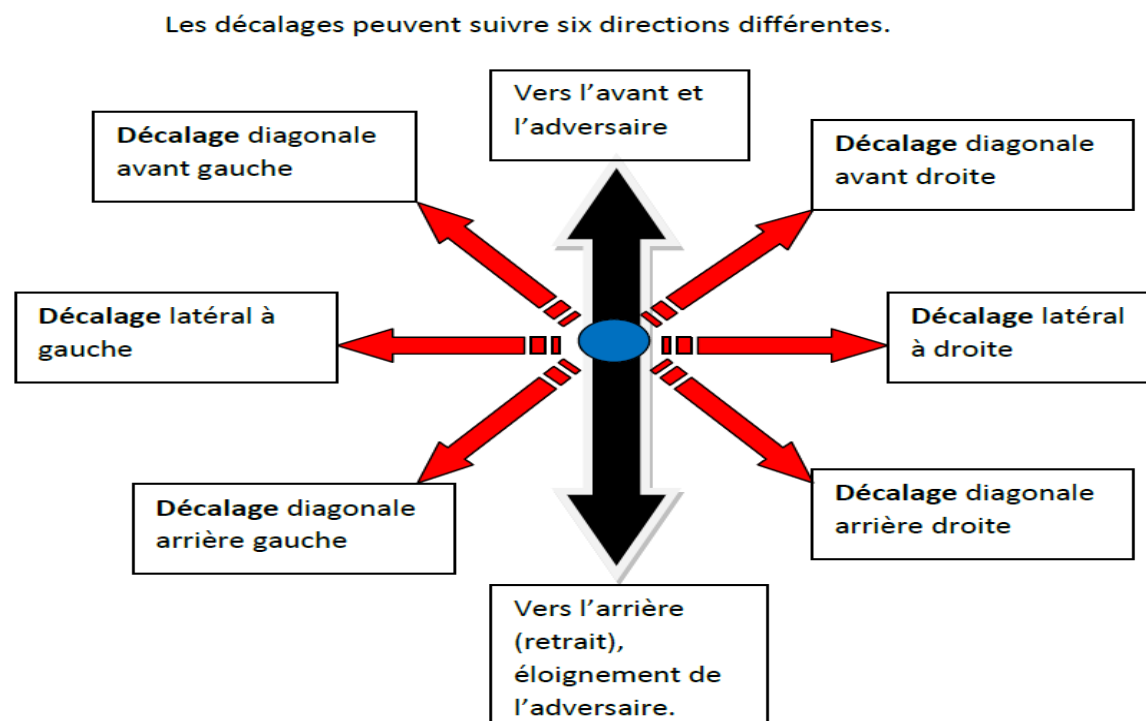


Le pratiquant finit son déplacement dans la même garde avec le même écart que la position initiale



1.6 Les décalages

Les décalages correspondent à tous les déplacements qui permettent de se désaxer par rapport à l'adversaire/partenaire. Ils permettent de sortir de l'axe d'affrontement (axe avant/arrière) en se déplaçant sur les côtés.

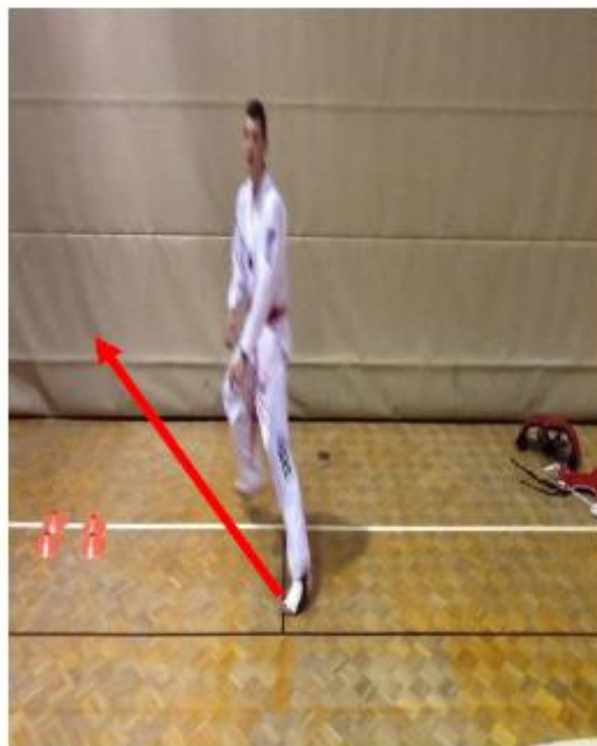


FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

1.6.1 Le retrait glissé avec décalage



Position initiale : Les deux pieds sont situés sur la ligne noire

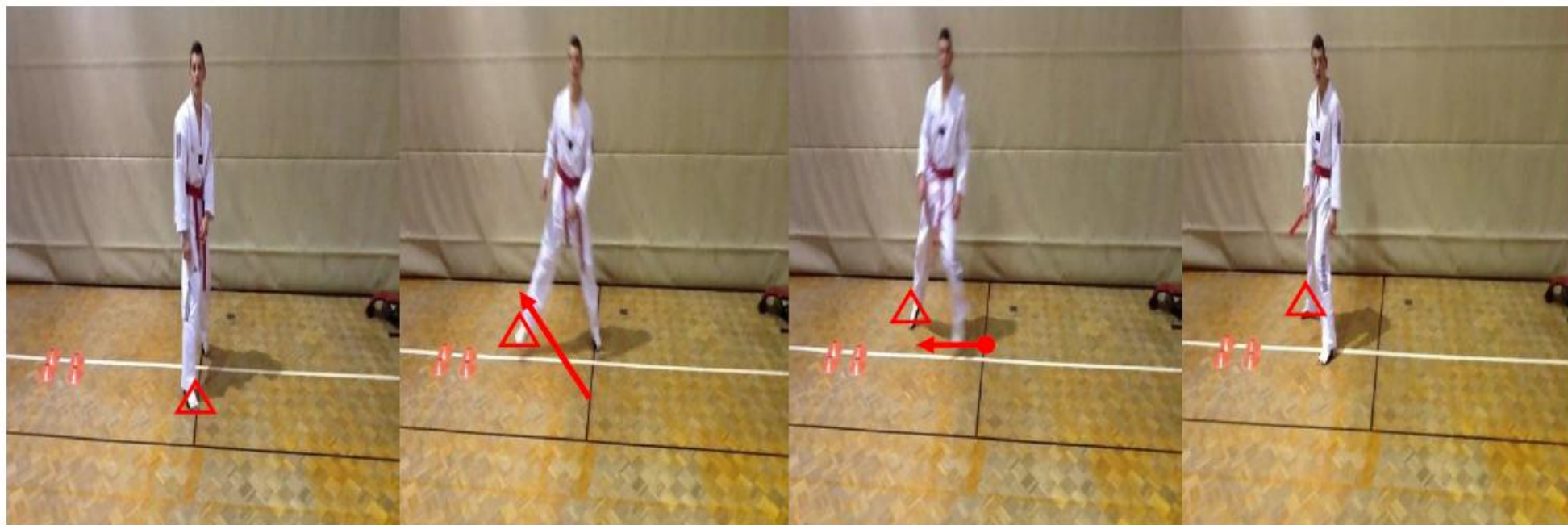


Le pratiquant réalise un retrait glissé en décalant à 45° (diagonale arrière)



Le pratiquant est sorti de l'axe d'affrontement (ligne noire verticale)

1.6.2 Le décalage arrière avec double pivot



Position initiale : Les deux pieds sont situés sur la ligne noire

Phase 1 : le pratiquant réalise un retrait pivot à 45° (le pied avant vient se placer sur l'axe diagonal arrière).

Phase 2 : le pied avant se décale à son tour.

Le pratiquant est sorti de l'axe d'affrontement (ligne noire verticale) et se retrouve dans la garde opposée

1.7 Les déplacements « ajusté »

Ces éléments sont très importants car ils vont permettre d'ajuster la distance notamment pour pouvoir toucher l'adversaire ou la cible. Cet ajustement va se traduire soit par le déplacement d'un seul appui soit par une amplitude de déplacement moindre (quart de tour).

Nous vous donnerons ici trois exemples.



1.7.1 Le retrait de la jambe avant



Le combattant à gauche est trop près de son partenaire pour le toucher en bandal tchagui.



Il recule le pied avant jusqu'au pied arrière (début de retrait chassé).



Il est alors placé à la bonne distance pour toucher avec un bandal tchagui jambe avant.

1.7.2 Le pas tournant en sortie de corps à corps



Le combattant à droite veut « sortir » afin de reprendre une distance de combat plus longue ou pour ne pas sortir de l'aire de combat.



Il réalise un pas tournant « ajusté » (quart de tour).



Il se retrouve à 90° par rapport au partenaire.

1.7.3 Le pivot « ajusté » pour suivre l'adversaire



Le pratiquant à droite doit rester en garde face à son partenaire qui se décale.



Il va déplacer son pied avant pour « suivre » le partenaire (c'est un début de retrait pivot mais de faible amplitude).



2. La notion de cibles en taekwondo combat



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Afin de gagner du temps sur les consignes, l'enseignant devra intégrer le vocabulaire spécifique désignant les cibles sur le plastron.

Indiquer avec précision la cible à viser selon l'exercice permettra aussi à l'élève de mieux visualiser la tâche à accomplir.

En taekwondo, les coups à trajectoire circulaire visant le plastron (principalement les bandal/dolyeu) peuvent viser le côté fermé ou le côté ouvert.



Si on coupe comme sur la photo ci-dessus, un combattant en position de garde :

- Le côté fermé correspond au côté dos ou du bras avant.
- Le côté ouvert correspond au côté ventre ou du bras arrière.



Illustration d'une frappe
côté ouvert



Illustration d'une frappe
côté fermé

FF TDA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

3. Les notions de gardes en combat



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Il est très fréquent que les combattants utilisent les deux gardes en compétition. Ceci permet de varier les coups utilisés en termes de trajectoires et de cibles visées. De plus changer de garde en cours de combat peut perturber l'adversaire. En effet selon **la situation de garde**, les techniques efficaces (qui marquent) ne seront pas forcément les mêmes.

La situation de garde est définie par deux critères :

- Quelle jambe le combattant a placé devant (jambe droite ou gauche) ?
- Quelle jambe son adversaire a placé devant (jambe droite ou gauche) ?

On peut donc définir deux situations de garde différentes :

- Les deux combattants ont la même jambe devant (tous les deux la jambe gauche ou tous les deux jambe droite devant).
- Les deux combattants n'ont pas la même jambe devant.



3.1 La situation de garde fermée ou gardes identiques

Les deux combattants ont la même jambe devant.

A l'origine, le terme de garde fermée a été adopté car dans cette situation, c'est le côté fermé qui est exposé aux frappes de la jambe arrière en bandal tchagui.

Si les deux combattants ont tous les deux la jambe gauche devant on parlera de **garde gauche fermée**.



Si les deux combattants ont tous les deux la jambe droite devant on parlera de **garde droite fermée**.



Dans une situation de garde fermée, le côté ouvert est exposé aux frappes de la jambe avant en bandal tchagui.



FFTDA

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

3.2 La situation de garde ouverte ou gardes opposées

Les deux combattants n'ont pas la même jambe devant.

A l'origine, le terme de garde ouverte a été adopté car dans cette situation, c'est le côté ouvert qui est exposé aux frappes de la jambe arrière en bandal tchagui.

On appelle aussi cette situation la garde « miroir » car chaque combattant a en face de lui son « reflet inversé ».

Pour la situation de garde ouverte on prendra à chaque fois un combattant comme point de repère (celui de gauche sur les photos).

Si le combattant de gauche a mis sa jambe gauche devant alors que son adversaire a fait l'inverse, on parlera de **garde gauche ouverte**.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Si le combattant de gauche a mis sa jambe droite devant alors que son adversaire a fait l'inverse, on parlera de **garde droite ouverte**.



Dans une situation de garde ouverte, le côté ouvert est exposé aux frappes de la jambe arrière en bandal tchagui.



4. Les rôles et sous-rôles technico-tactiques en taekwondo

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Cette partie se veut une initiation aux concepts technico-tactiques de base en taekwondo.

En combat, l'objectif reste de toucher les cibles adverses sans se faire toucher. Pour ce faire les combattants vont utiliser un certain nombre de techniques :

Pour toucher l'adversaire : des déplacements, des frappes (principalement avec les pieds) et des feintes (pour surprendre, fixer ou faire déclencher l'adversaire).

Pour ne pas se faire toucher : des esquives et des blocages.

Un combat suit un rythme intermittent. C'est-à-dire que c'est une alternance de phases d'échanges (où des coups sont portés) et d'observation/préparation.



4.1 Les rôles technico-tactiques

Tout au long du combat, un combattant alternera des moments où il sera attaquant et d'autres où il sera défenseur.

LES RÔLES TECHNICO-TACTIQUES	
ATTAQUANT	DEFENSEUR
Il est le premier en action. C'est lui qui débute l'échange. L'attaquant est donc celui qui prend l'initiative. Il va se rapprocher de l'adversaire pour le toucher.	Il est le deuxième à se mettre en action. Il répond ou réagit à l'action de l'attaquant

Quand un des deux combattants choisit d'attaquer, l'autre sera automatiquement considéré comme le défenseur.

4.2 Les sous-rôles technico-tactiques

Il existe plusieurs manières différentes d'attaquer ou de défendre en combat. Indépendamment du coup utilisé, on distinguera deux grandes façons d'attaquer (sous-rôles offensifs) et trois grandes façons de défendre (sous-rôles défensifs).



4.2.1 Les sous-rôles offensifs

- L'attaque directe

Le combattant ne prépare pas son attaque. Il guette une opportunité chez l'adversaire (un moment d'inattention ou un temps de fixation) pour prendre l'initiative et toucher.

L'attaquant direct exploite une erreur de l'adversaire.

Par exemple, le combattant A attaque quand son adversaire change de garde.

- L'attaque indirecte

Le combattant prépare son attaque. Il provoque « la faute » chez l'adversaire en utilisant des feintes/déplacements.

L'attaquant indirect provoque la faute chez l'adversaire et l'exploite.

Par exemple, le combattant A feinte une attaque, le combattant B déclenche par erreur sa frappe défensive dans le vide. Le combattant A porte alors son attaque car le défenseur est fixé (il se retrouve dans une situation où il aura beaucoup de mal à éviter l'attaque).

4.2.2 Les sous-rôles défensifs

- La riposte

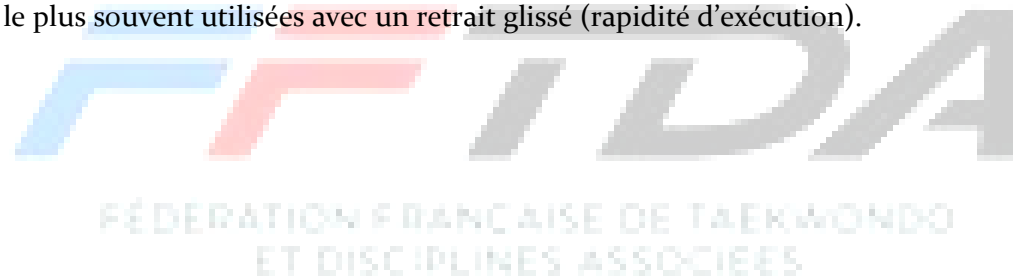
Il s'agit ici pour le défenseur d'esquiver un coup puis de toucher.

RIPOSTE = JE NE SUIS PAS TOUCHE ET JE TOUCHE

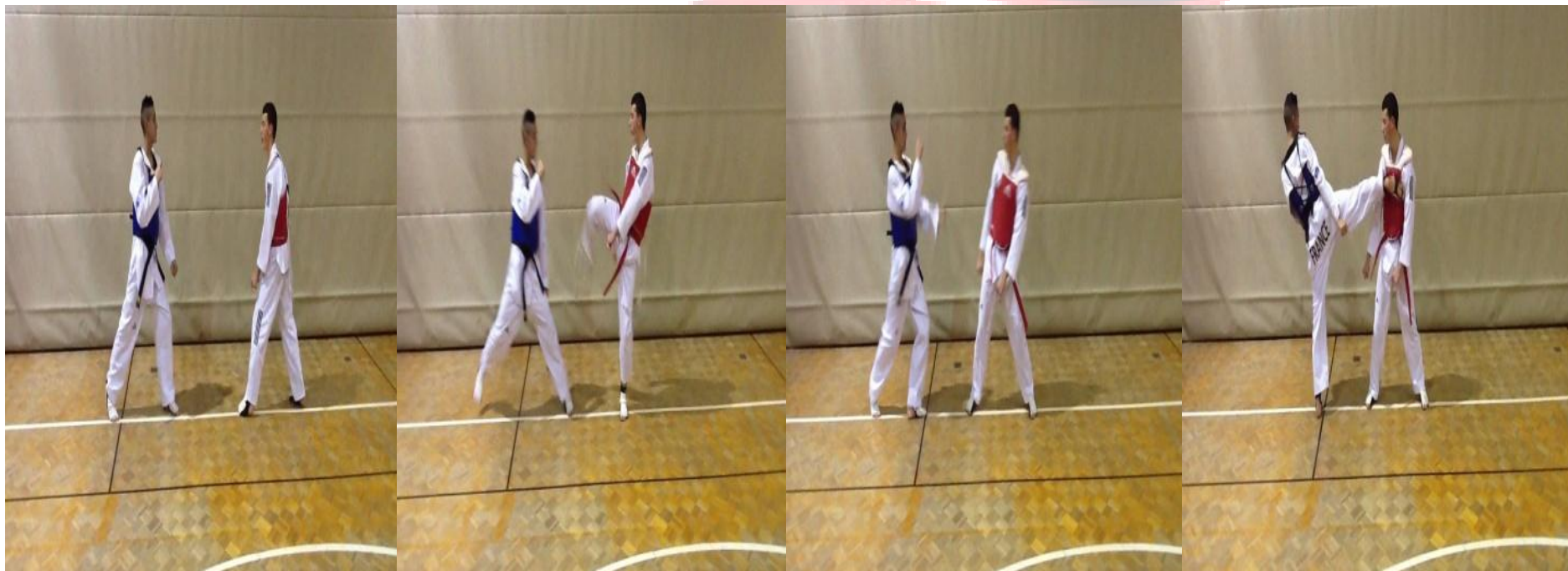
Attention la riposte implique bien de ne pas être touché et d'esquiver l'attaque. Pour ce faire, le combattant utilisera un déplacement (le plus souvent un retrait) qui devra être exécuté avec le bon timing et à la bonne distance. Sans cela, le riposteur risque de se retrouver trop près ou trop loin pour toucher l'adversaire après son esquivé.

L'idéal pour le riposteur serait de pouvoir toucher l'attaquant quand ce dernier va reposer au sol sa jambe de frappe.

En compétition, les ripostes sont le plus souvent utilisées avec un retrait glissé (rapidité d'exécution).



EXEMPLE 1 : Riposte bandal tchagui jambe arrière après retrait glissé



Le combattant à droite va attaquer en bandal tchagui jambe arrière.

Le combattant à gauche esquive avec un retrait glissé

Le combattant à gauche riposte avec un bandal tchagui jambe arrière.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

EXEMPLE 2 : Riposte bandal tchagui jambe avant après retrait glissé



- Le contre

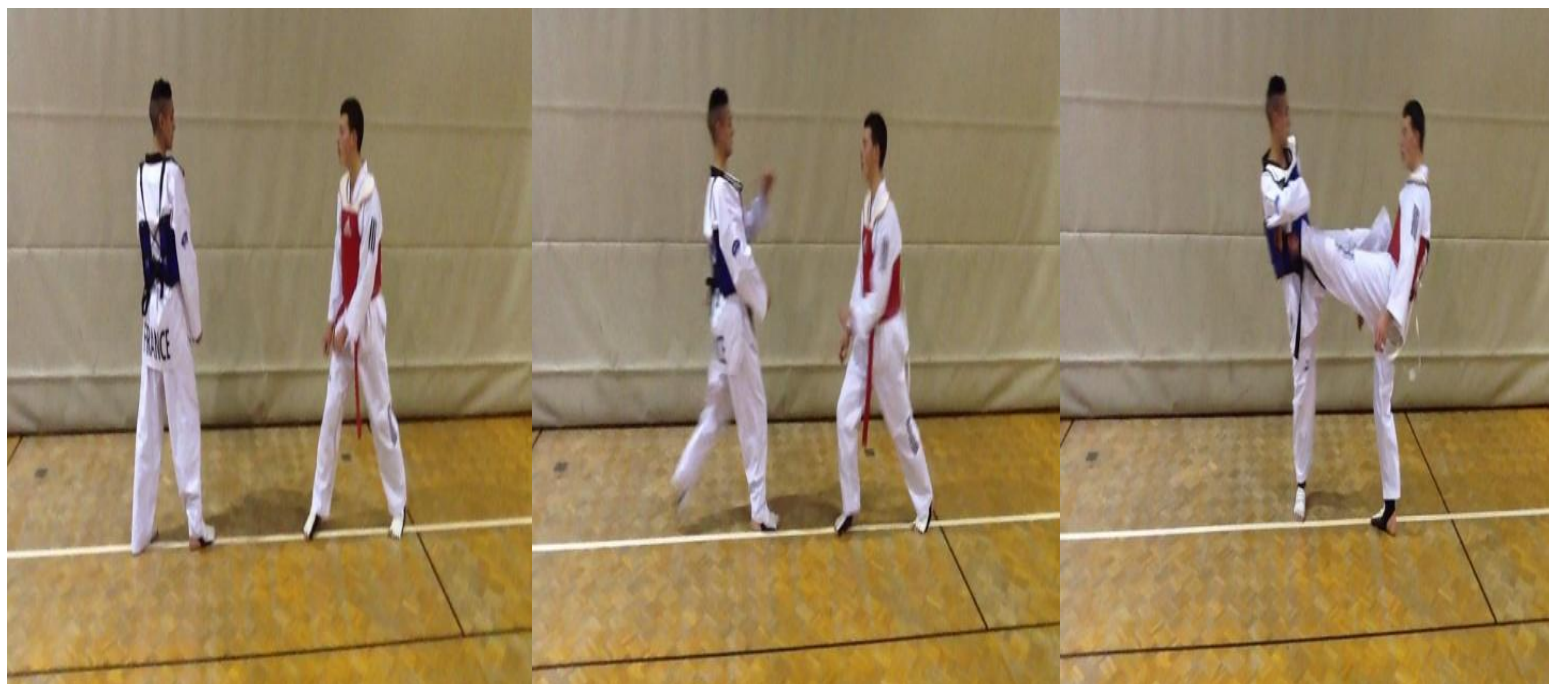
Il s'agit ici pour le défenseur de frapper pendant l'attaque de l'adversaire. Le contreur « intercepte » l'attaquant. La frappe du contre touchera au mieux avant la frappe d'attaque ou au pire en même temps.

CONTRE = JE TOUCHE AVANT D'ÊTRE TOUCHE

Le contre nécessite de très bonne capacité d'anticipation car pour être efficace, un timing parfait est nécessaire.



EXEMPLE 1 : Contre en bandal tchagui jambe arrière

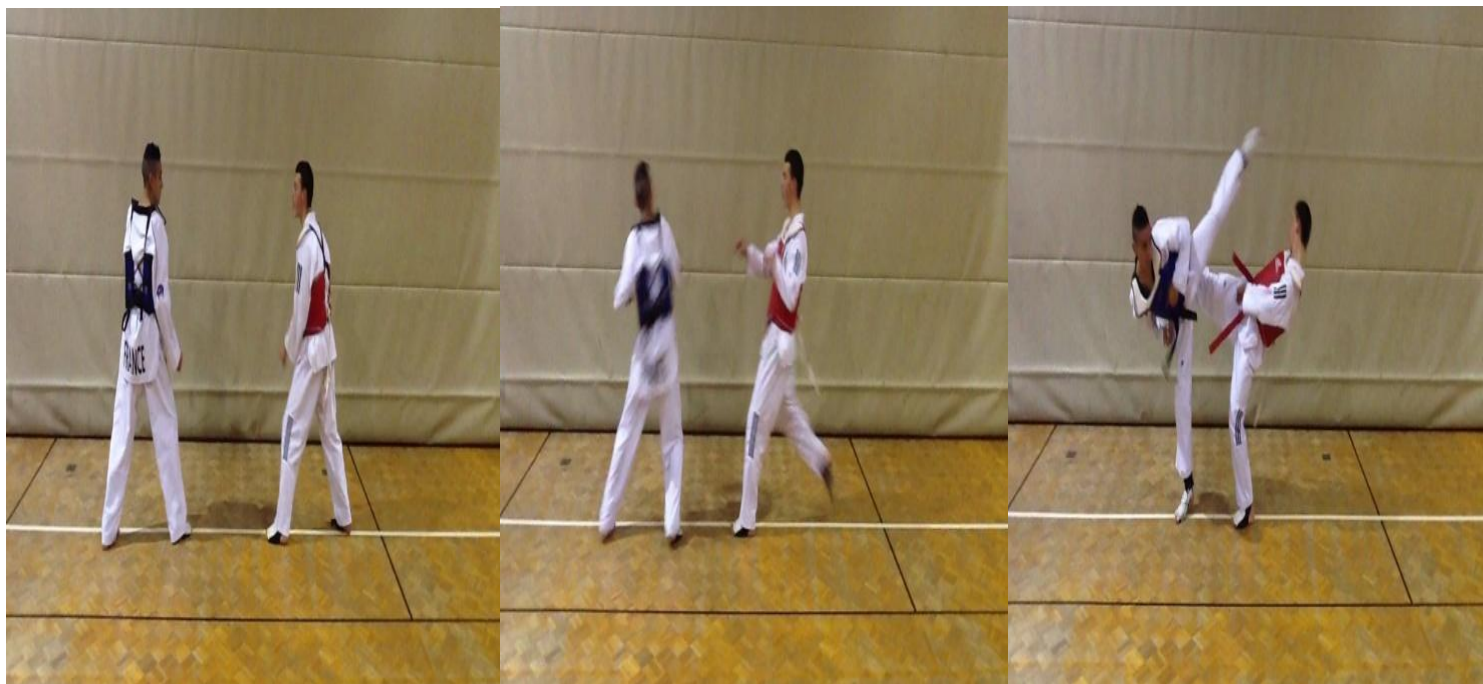


Le combattant à gauche va attaquer en bandal tchagui jambe arrière. Il vise le côté fermé du partenaire.

Le combattant à droite contre en bandal tchagui jambe arrière. Il démarre son contre pendant l'attaque.

La touche d'attaque et de contre ont lieu en même temps.

EXEMPLE 2 : Contre en mondolyeu tchagui



Le combattant à droite va attaquer en bandal tchagui jambe arrière. Il vise le côté ouvert du partenaire.

Le combattant à gauche contre en mondolyeu. Il démarre son contre pendant l'attaque.

La touche d'attaque et de contre ont lieu en même temps.

- La remise

Il s'agit ici pour le défenseur de rendre un coup après avoir été touché.

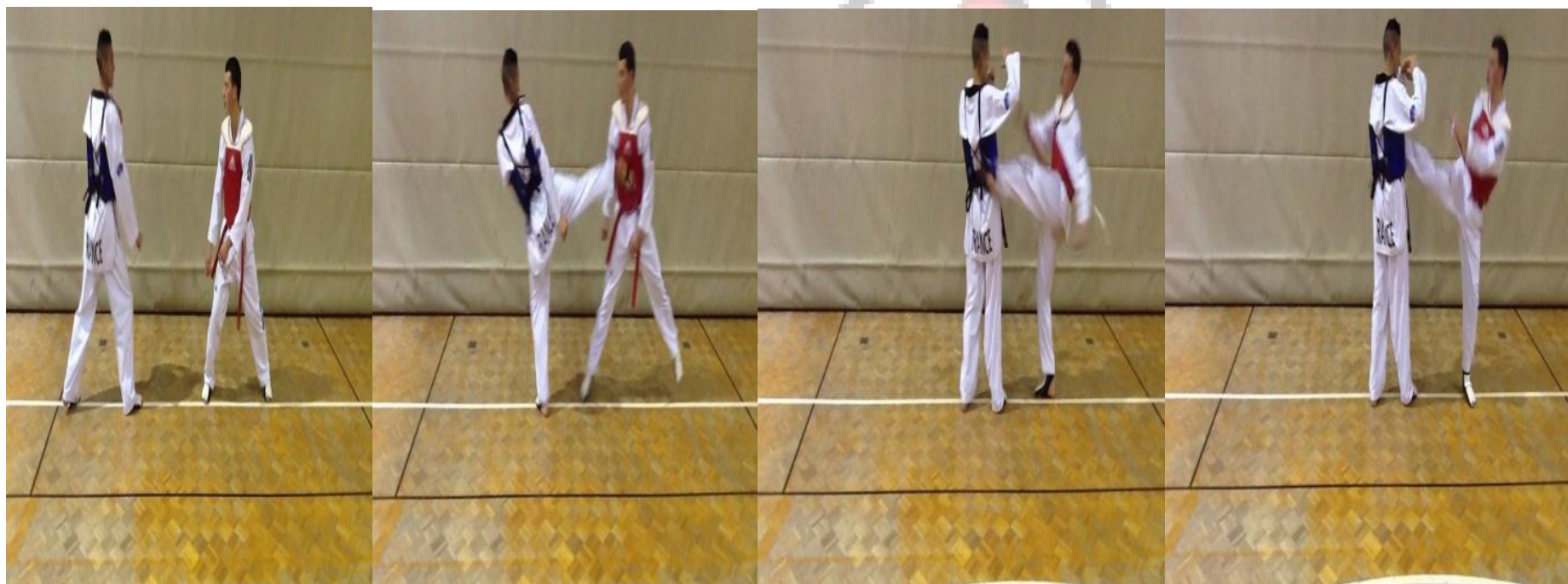
REMISE = JE SUIS TOUCHE ET JE TOUCHE

Remiser est souvent un choix par défaut pour le combattant. Accepter sciemment d'être touché par l'attaquant n'est pas forcément judicieux à moins de rendre deux coups ou de remiser au visage.

La remise reste néanmoins un sous-rôle qui pourra être travaillé à l'échauffement ou avec des débutants pour s'initier à la notion de contact et de distance.



EXEMPLE 1 : remise doublée (je suis touché une fois, je remise deux fois)



Le combattant à gauche va attaquer en koro bandal tchagui.

Le combattant à droite tente d'esquiver avec un retrait glissé mais est touché pendant son déplacement.

Le combattant à droite remise avec un double bandal tchagui. Il se fait toucher une fois et remise deux fois.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

EXEMPLE 2 : Remise au visage



Le combattant à gauche va attaquer en koro bandal tchagui.

Le combattant à droite est touché.

Le combattant à droite remise en dolyeu tchagui jambe avant. Notons qu'il démarre sa remise immédiatement après la touche de l'attaquant (au moment où il repose sa jambe).

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

REMERCIEMENTS :

- Nabil Zaiou et Besmir Maxharraj membres du CFE Alsace
- Le club de taekwondo Hansu Schiltigheim

