

LES ACTIONS FEDERALES

Santé : Les Bienfaits du Taekwondo

UN VERITABLE « SPORT SANTE »

Le Taekwondo est un sport complet qui met en mouvement la totalité du corps et développe des qualités physiques de puissance, d'endurance et de coordination.

Par la pratique des enchaînements et la mise en situation de combat, le Taekwondo permet d'améliorer les réflexes, coordination, précision des mouvements ainsi que l'équilibre. On y développe aussi souplesse, agilité et force musculaire.

Antidote contre le stress et l'anxiété, il permet d'oublier les tracas professionnels et personnels.

La mise en situation d'opposition permet d'augmenter sa confiance en soi et de développer l'assurance nécessaire en situation de conflit.

Chez les enfants la pratique du Taekwondo, dans un environnement contrôlé et régi par des règles, améliore les facultés de concentration et réduit l'agressivité.

Grâce à cet encadrement où sont prônés la courtoisie, l'intégrité et le contrôle de soi, l'enfant est encouragé à développer un bon esprit sportif et de respect de l'autre. L'enfant étant confronté à des situations où il est tantôt vainqueur et tantôt vaincu, il apprend rapidement l'échec tout en développant l'esprit de groupe et de persévérance.

Taekwondo au Féminin

Par sa diversité technique, le Taekwondo se prête à toutes les pratiques. Plus de 30% des pratiquants sont des femmes qui profitent à la fois de la richesse de l'art martial, de son bagage de self-défense et des bienfaits d'une pratique gymnique exigeante.

Adeptes du Taekwondo loisir, sport-santé mais aussi de la compétition et du haut-niveau, les femmes tiennent une place importante dans notre sport.

LA COMMISSION FEMININE

Création : créée en 2006, elle s'inspire du Conseil Féminin

Public concerné : élues, pratiquantes, athlètes, professeurs, arbitres et dirigeantes...

Objectifs :

- Proposer à la commission ad-hoc des actions novatrices en matière de pratiques, d'équipements, de sécurité...
- Sensibiliser les femmes à la pratique du sport

Exemples :

- Opérations sport en filles ; journées découvertes ; journées spécifiques dans les quartiers sensibles ... pour ne citer que cela.

Body Taekwondo

Visa la dépense physique par le travail cardiovasculaire, la gestuelle du taekwondo et le renforcement musculaire. C'est le moyen idéal de se défouler en musique et de libérer son énergie. L'utilisation de cibles, de poids, de la corde à sauter, permet un travail plus complet, et rend les cours plus attractifs.



LES ACTIONS FEDERALES

Sport - Insertion

La Fédération s'attache à repérer et expertiser les initiatives d'éducation et d'insertion par le sport en lien avec l'Etat et à en assurer la promotion et le soutien avec ses différents partenaires publics, privés et associatifs.

Pour aider à la mise en place des appels à projets, la FFTDA collabore étroitement avec l'agence de l'éducation par le sport.

Public concerné : Les jeunes et principalement ceux issus des quartiers sensibles

Objectifs :

- Transmission des valeurs communes à tous (respect d'autrui, citoyenneté...)
- Lutte contre les incivilités, la discrimination, le dopage
- Favoriser le sport pour tous, solidarité et l'insertion par le sport

Exemple :

- Plusieurs projets régionaux sont menés en partenariat avec les institutions pédagogiques pour transmettre les valeurs véhiculées par notre sport et favoriser le lien social.



Lutte contre les Incivilités

La FFTDA prend place dans la lutte contre les incivilités sous toutes ses formes en sensibilisant ses acteurs : pratiquants, professeurs, arbitres, juges, dirigeants, parents, spectateurs.

Actions concrètes:

- Elaboration d'une « charte fédérale »
- Développement de référents régionaux
- Réunion immédiate de la Commission de Conciliation en cas d'incivilités constatées lors des manifestations
- Rédaction de supports de communication (affiches « Bonne conduite »)



Un équipement de protection complet permet de préserver l'intégrité Physique des pratiquants. Le Taekwondo connaît le plus faible taux d'accident des sports de contact.

Handi-Taekwondo

Dans sa volonté d'intégrer la pratique handisport du Taekwondo, la FFTDA a mis en place une commission Handi-Taekwondo.

Convaincue que la pratique sportive, vectrice d'intégration sociale, permet d'améliorer l'ensemble des capacités de la personne et l'aide à mieux vivre son handicap, la Fédération a pérennisé l'organisation du critérium « Handi-Taekwondo ».

Cette démarche s'inscrit dans la politique internationale de la WTF avec la création du premier championnat du Monde Para-Taekwondo en 2009 à Baku.

L'olympiade 2008/2012 verra la mise en place de formations adaptées (contenus d'apprentissage...) des cadres fédéraux pour la pratique du Handi-Taekwondo et l'intégration des handicapés dans les clubs.

