



# TAEKWONDO COMBAT

Entraîner les 13-17 ans

## DOCUMENT DE CADRAGE



IDIR BOUMERTIT - PRÉSIDENT DE LA COMMISSION HAUT-NIVEAU .....	4
PATRICK ROSSO - DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL .....	5
ORIENTATION FÉDÉRALE .....	6
UNE PROBLÉMATIQUE SPÉCIFIQUE .....	7
RECOMMANDATION D'ENTRAÎNEMENT POUR FAVORISER L'EXPRESSION FUTURE DE NOS TALENTS CADETS/JUNIORS EN SENIOR .....	8
<i>QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS GÉNÉRALES DE CE PUBLIC ?</i> .....	8
<i>LES AXES TRANSVERSAUX DU TAEKWONDO</i> .....	9
SENS DU COMBAT PILIER N°1 : LA VARIÉTÉ TECHNIQUE .....	10
SENS DU COMBAT PILIER N°2 : L'ADAPTATION TACTIQUE .....	11
SENS DU COMBAT PILIER N°3 : LA DISPONIBILITÉ PHYSIQUE .....	12
SENS DU COMBAT PILIER N°4 : LA RÉGULARITÉ MENTALE ET COMPORTEMENTALE .....	13
<i>PLANIFICATION DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT POUR LES 13-17ANS</i> .....	14
LA SPECIFICITE DES DISPOSITIFS DE FORMATION DES ELITES REGIONALES (DFER) .....	14
<i>LE CONTEXTE SPÉCIFIQUE DES DFER</i> .....	15
<i>RÔLE ET POSITIONNEMENT DES DFER</i> .....	15
<i>OUTILS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES AU SERVICE DE L'ADAPTABILITÉ TACTIQUE AU SEIN DES DFER</i> .....	17



« Chers licenciés, chers clubs, chers entraîneurs, chers athlètes,

C'est avec un grand plaisir que la Fédération Française de taekwondo vous propose aujourd'hui un nouveau document ayant la tâche d'apporter un éclairage toujours plus précis sur les méthodes de préparation de nos jeunes talents et la formation de nos futurs champions.

En effet, le secteur du haut niveau que je suis, en tant qu'élu à travers mon rôle de président de la commission qui y est spécifiquement dédiée, est un milieu en perpétuelle évolution qui nécessite certes de se projeter à court terme avec nos seniors sur des échéances comme les championnats du monde ou les Jeux Olympiques, mais également sur du plus long terme avec l'encadrement et le suivi de la relève. Sans celle-ci, toute pérennisation de notre système de performance serait évidemment

compromise.

C'est dans cette dynamique bien précise que ce document s'inscrit. La période cadet/junior ou 13-17 ans constitue une étape clef dans la carrière de nos athlètes et des bases solides doivent être posées afin que tous les potentiels puissent émerger et que la future élite senior puisse être renouvelée dans les meilleures conditions.

C'est la raison pour laquelle, un groupe de travail constitué des cadres du haut-niveau œuvrant sur les catégories jeunes en lien notamment avec les entraîneurs régionaux des DFER ont pu synthétiser cette production qui a le mérite de cadrer les attentes spécifiques à cette classe d'âge.

Comme je le répète régulièrement, la réussite viendra de notre capacité à travailler en équipe. A ce titre, il paraît important de pouvoir contribuer à améliorer et soutenir le travail de nos clubs en balisant la démarche avec des outils concrets, lisibles et accessibles.

Ce document sera sans doute le début d'un travail de fond qui apportera encore davantage de cohésion, d'efficacité et de cohérence à notre parcours d'excellence sportive. »



« La performance sportive est un processus complexe qui se construit sur le long terme et de manière singulière.

En effet, les grands champions qui ont marqué l'histoire des sports de combat dont fait partie le taekwondo sont avant tout des combattants qui se sont chacun construits au travers d'un parcours spécifique mais surtout jamais semblable.

Le dénominateur commun reste la notion de temps et de long terme : le talent doit pouvoir bénéficier le plus longtemps et souvent possible des conditions favorables pour s'exprimer.

C'est par ailleurs souvent les bases posées en amont sur tous les paramètres de la performance qu'ils soient technico-tactiques, physiques ou comportementaux qui feront la différence une fois le combattant arrivé en senior et confronté aux meilleurs concurrents internationaux.

C'est le fruit de ce constat qui a motivé la volonté de la Direction Technique Nationale à prendre des positions claires sur les orientations qui devraient être poursuivies chez nos jeunes catégories cadettes et juniors.

Notre parcours d'excellence sportive doit s'appuyer en amont sur la notion de formation. Celle-ci doit ainsi y retrouver une place centrale. La recherche de la performance chez les juniors et les cadets devant avant tout être un moyen et non une fin afin d'investir pour l'avenir et assurer une solide relève en senior.

Il conviendra également d'insister sur le rôle que doivent occuper les dispositifs de formation des élites régionales (DFER). Ils sont en effet un outil fédéral clef dans ce contexte et cette problématique d'entraînement spécifique aux 13/17 ans.

Ils s'inscrivent en complément du travail réalisé en club et doivent permettre d'apporter des réponses aux besoins relatifs à l'expression de nos jeunes talents que ce soit en termes d'opposition, de suivi et d'objectifs.

Ce document s'inscrit dans une démarche d'optimisation de notre parcours d'excellence sportive et permet à mon sens d'en renforcer encore davantage la cohérence en traçant une vision commune pour tous nos acteurs fédéraux (clubs, ligues, Fédération, entraîneurs, élus, parents, cadres et athlètes) impliqués sur cette tranche d'âge. »



## ORIENTATIONS FÉDÉRALES

En préambule, il est important de rappeler que l'entraînement des athlètes cadets (13/14 ans) et juniors (15/16/17 ans) s'inscrit dans le cadre d'un processus à long terme appelé « développement à long terme du combattant ».

Il s'agit d'une démarche cherchant à intégrer les différents paramètres physiques, technico-tactiques, cognitifs et socio-affectifs du combattant en fonction de sa classe d'âge et de son individualité.

Le « développement à long terme du combattant » démarre quand le pratiquant commence ses premières compétitions avec touches puis se poursuit par une spécialisation progressive vers la pratique combat avec une recherche de performance.

L'entraînement des cadets/juniors au sein du parcours d'excellence sportive s'inscrit dans ce processus et vise avant toute chose l'atteinte à plus ou moins long terme de la haute performance senior (championnats du monde et surtout Jeux Olympiques).

A ce titre, l'atteinte de titres continentaux ou mondiaux chez les cadets et les juniors ne constitueront pas une finalité pour la FFTDA mais plutôt des étapes de formation pour ces jeunes combattants dans le but d'acquérir expérience, savoir-faire et surtout une culture du haut-niveau et de la performance, fondamentaux pour inscrire sa carrière dans la durée.



Le défi en matière d'entraînement des 13-17 ans tient au fait qu'il devrait servir de support à une performance senior future dans 4 voire 8 ans.

Le niveau de performance atteint étant directement lié au type de charge appliquée à l'athlète en termes d'intensité, de volume, de complexité et de spécificité, un combattant qui recherche une performance en compétition a donc évidemment tout intérêt à augmenter son volume d'entraînement avec un contenu qui se rapproche le plus possible des exigences de l'échéance (techniques utilisées, situations tactiques rencontrées, effort physique type...).

La difficulté majeure en taekwondo relève du fait que règlement et matériel utilisés en compétition subissent une évolution très rapide d'une olympiade à l'autre et impactent directement la logique interne de l'activité et fatalement la manière de combattre.

Hyperspécialiser l'entraînement des 13-17 ans sur le support électronique actuel peut dans 1 ou 2 olympiades conduire à les mettre en difficulté étant donné que le contexte de compétition aura peut-être radicalement changé et certains styles de combat seront peut-être devenus obsolètes (c'est le cas actuellement pour les ripostes en retrait pit arrière très en vogue en 2008 et ce sera peut-être le cas pour la prédominance de la jambe avant dans 4 ou 8 ans ?)

L'entraînement des 13-17 ans doit laisser de la place pour toute une série de contenus permettant au combattant de développer une base « plastique » de savoir-faire qui lui permettront de rapidement s'adapter en cas de changement du système compétitif.

Des fondamentaux transversaux au combat quelque-soit le système utilisé devront donc être recherchés.

Les axes physiques, techniques, tactiques et socio-cognitifs découlant de cette logique d'« adaptabilité » du combattant sont présentés dans la partie suivante.

### CE QU'IL FAUT RETENIR :

- Difficultés à anticiper ce que le taekwondo de haut niveau sera dans 4 ou 8 ans (évolutions matérielles et réglementaires).
- Evolution rapide du taekwondo, les fondamentaux technico-tactiques spécifiques 2008 ≠ 2012 ≠ 2016
- Risque de « griller » une génération d'athlète si on spécialise trop les cadets/juniors actuels sur le système de combat actuel (daedo/jambe avant/multitemps...)
- Identifier des fondamentaux transversaux « valables » quelque-soit le système utilisé.

## QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS GÉNÉRALES DE CE PUBLIC ?

- Une certaine instabilité dans les centres d'intérêt : Public difficile à fidéliser, l'activité sportive est en effet fortement concurrencée par d'autres activités sociales en relation avec d'autres adolescents du même âge (jeux vidéos, sorties...)
- Une grande hétérogénéité inter-individuelle sur le plan morphologique (garçons/filles et entre individus du même sexe) et socio-cognitif car tous les adolescents ne débent pas en effet leur puberté au même moment (pic de puberté plus tôt chez les filles).
- Des problèmes de coordination/souplesse peuvent apparaître durant l'adolescence (croissance rapide)
- Attention aux différences et écarts en terme de maturité, même si en théorie les adolescents ont les mêmes capacités cognitives qu'un adulte en termes de réflexion, compréhension, déduction, mémorisation : le niveau de complexité des contenus et des explications seront à adapter selon les individus.
- Les bouleversements physiques et physiologiques de cette période (enraidissement dû à la croissance musculaire, croissance importante entraînant une modification du schéma corporel, apparition de fragilités articulaires et ligamenteuses), vont nécessiter une réadaptation motrice : travail de coordination pour « réapprendre son nouveau corps », entretien de la souplesse, travail de gainage pour améliorer l'équilibre et prévenir les problèmes de dos.
- L'adolescence est une période clef pour l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire car le muscle cardiaque est en plein développement.
- Le travail de renforcement musculaire avec charges ne devrait, en théorie être abordé qu'après le pic de croissance de l'individu, il débutera donc vers 16 ans pour les garçons et vers 14 ans pour les filles. Attention cependant, envisager un travail de musculation avec charges pour des adolescents nécessite un apprentissage rigoureux et précis des gestes (squat, développé-couché...). Pour cette raison d'ordre sécuritaire, le professeur de taekwondo privilégiera plutôt la musculation sans charge (pompes, dips...) avec le public adolescent.
- Enseigner le taekwondo à des adolescents va surtout nécessiter un savant dosage sur le plan de l'animation et de la prise en main du groupe. En effet, ce public, en recherche de reconnaissance et de repères sociaux couplés pour certains à un sentiment de malaise et d'incompréhension va être parfois difficile à appréhender et surtout à motiver.
- Savoir rassurer, valoriser sans tomber dans l'affectif, faire preuve d'autorité sans tomber dans l'excès sont une alchimie délicate à trouver. L'enseignement devra également faire attention à la susceptibilité de l'adolescent quand il fera une plaisanterie !!

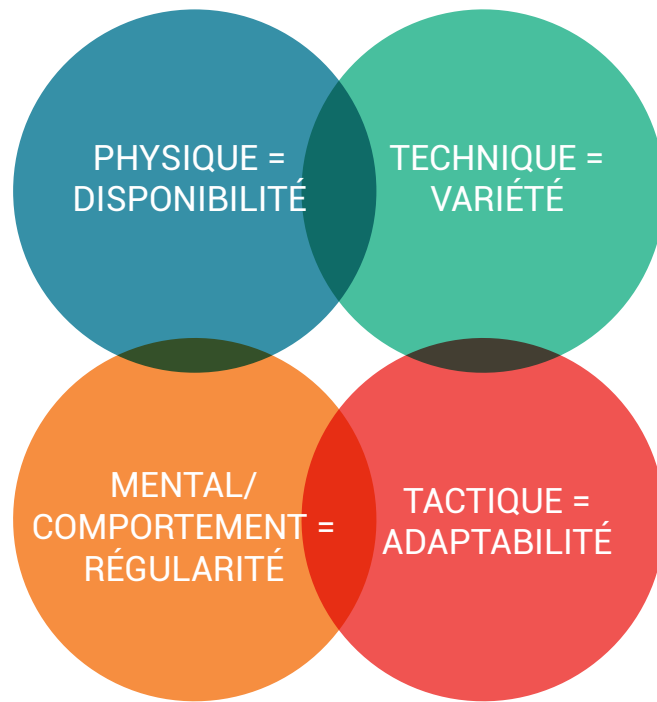


## LES AXES TRANSVERSAUX DU TAEKWONDO

Ces axes devraient constituer les priorités d'entraînement pour les 13-17 ans.

Ils s'intègrent d'ailleurs parfaitement avec une pratique compétitive visant un résultat à court ou long terme.

Ils s'articulent autour de la notion centrale de « SENS DU COMBAT » qui s'appuie sur des éléments physiques/techniques/tactiques/mentaux et comportementaux (voir schéma suivant).



# SENS DU COMBAT

## VARIÉTÉ

### SYMÉTRIE

Frapper avec les 2 jambes  
Frapper dans les 2 gardes (G et D)  
Utiliser correctement les techniques de déplacements spécifiques TKD dans les 2 gardes  
Frapper/bloquer avec les bras

### FORMES

Utiliser différentes réponses dans les 2 rôles (ATT/DEF et les changements de rôles)  
Utiliser des frappes isolées ou enchaînées  
Varier les Trajectoires des frappes  
S'assurer d'un bon placement notamment buste/bassin/genou/cheville pour limiter les risques de blessures

### DISTANCES

Connaître et travailler à courte/mi/longue distance  
Se replacer après les actions

Contenus d'entraînement suggérés :

- Travail des coups de pieds dans les 2 gardes (jambe avant/arrière/enchaînements/multi-temps).
- Varier les orientations de cibles pour varier les trajectoires sur une même technique,
- Systématiser le remplacement (corps à corps, arrière, côté).
- Mettre la cible en mouvement pour varier les amplitudes de frappes.



## ADAPTATION

### DISTANCE / RISQUE

« Sentir » sa distance de touche et celle de l'autre  
Faire Varier pour brouiller  
Faire varier en fonction du risque « consenti »

### LECTURE / CHOIX

Repérer les invariants adverses pendant le combat  
Appliquer des fondamentaux attaque/défense GF et GO  
Etre créatif (tenter des actions originales/inattendues)

### SCORE / TEMPS / ESPACE

« Jouer » avec l'espace pour scorer/ne pas être scoré  
Varier son jeu selon le temps restant/score

Contenus d'entraînement suggérés :

- Rounds de décryptage (thème secret adverse à deviner).
- Travail codifié et/ou contextualité dans les 4 gardes GGF/GDF/GGO/GDO.
- Scénari espace/temps/score en opposition.
- Exercices codifiés ATT/DEF avec consignes de distances pour 1 des 2 athlètes et/ou variation des gabarits.





## DISPONIBILITÉ

### COORDINATION / MOBILITÉ

Dissociation Jbe G+D et bras/jambes  
Bouger avant/arrière/décalage/en tournant  
Bouger/esquiver avec buste/tête

### ENDURANCE

Tenir 4 à 5 combat de 3X1'30 ou 2' (effort intermittent alternant actions intenses de 1 à 3 secondes et récupération partielle)

### VITESSE

Fréquence gestuelle  
Démarrage  
Freinage / redémarrage

Contenus d'entraînement suggérés :

- Motricité multidirectionnelle
- Exercice de vitesse/fréquence/changements de direction
- Dissociation segmentaire
- Jeux de vitesse



# SENS DU COMBAT PILIER N°4 : LA RÉGULARITÉ MENTALE ET COMPORTEMENTALE

## CONCENTRATION

Appliquer un plan de match/consigne  
Suivre/fixer des objectifs maîtrise/perf  
Goût du défi et culture de la gagne

## AUTONOMIE

S'échauffer  
Récupérer/s'alimenter  
Connaître ses pts +/-

## ETHIQUE

Connaître les règles  
Exemplarité/respect  
Solidarité/entraide

### Contenus suggérés :

- Suivi individualisé (fiches pts +/-, objectifs de saison).
- Mise en place de routines (échauffement/récupération).
- Arbitrage
- Discours/attitude du coach à soigner
- Travail en coopération



# PLANIFICATION DES CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT POUR LES 13-17ANS

Selon les recommandations de l'école canadienne de taekwondo (application du long terme athlete development) la ventilation annuelle du volume d'entraînement se répartirait de la façon suivante.

PHYSIQUE

TECHNIQUE

TACTIQUE

MENTAL

25 %

35 %

35 %

5 %

## LA SPECIFICITE DES DISPOSITIFS DE FORMATION DES ELITES REGIONALES (DFER)

Les DFER s'inscrivent directement dans la logique de formation à long terme du combattant. De ce fait, ils sont un maillon incontournable qui contribuent à la fois à la détection de jeunes talents et à leur accompagnement dans la réussite de leur projet de performance qui allie projet de vie et projet sportif.

Il est fondamental de rappeler encore une fois que les DFER n'ont pas pour vocation de se substituer aux clubs mais bien d'apporter des compléments à la préparation sportive pas toujours accessibles à l'ensemble des clubs.

Ce principe de « non-substitution » s'applique dans les deux sens :

- Les DFER ne peuvent pas de part leur contexte d'exercice, assurer le développement de l'ensemble des paramètres de la performance et se centreront donc sur certains d'entre eux (voir plus bas). Les clubs devront donc être en mesure d'étayer en amont et en aval le travail effectué en DFER.
- Les clubs ne peuvent pas forcément réunir toutes les conditions nécessaires au développement du potentiel de leurs combattants et c'est là que les DFER apporteront une réelle plus-value. Ceci ne pourra être effectif que si un véritable accompagnement/échange/confiance s'établit entre les encadrants du DFER et les enseignants de club.

C'est le jeune talent cadet/junior et l'augmentation progressive de son potentiel de performance qui est placé au centre du système.





## LE CONTEXTE SPÉCIFIQUE DES DFER

Pour positionner le DFER dans un rôle clair et précis dans l'entraînement des jeunes talents âgés de 13 à 17 ans, il conviendra de rappeler leur contexte très particulier et différent de celui des clubs et du pôle INSEP.

- Un volume d'entraînement limité qui va généralement de 12 à 15 séquences d'entraînement par saison sportive
- Un volume d'entraînement hétérogène d'une ligue à l'autre en fonction des moyens logistiques (1h30 à 3h par session) soit une fourchette comprise entre 18h et 45h d'entraînement (hors compétition)
- Un collectif hétérogène en termes d'âge : adolescents de 13 à 17 ans.
- Un collectif hétérogène en termes de maturité physique, cognitive et affective.
- Un collectif hétérogène en termes d'expérience compétitive et de spécialisation combat en club.
- Un degré d'implication et d'échange hétérogène avec les enseignants de clubs.
- Le relationnel avec les parents parfois compliqué et qui impacte directement le comportement du jeune.

Les DFER disposent cependant de spécificités en termes de moyens que tous les clubs ne possèdent pas et qui constituent leur réelle plus-value.

- Un collectif composé uniquement de compétiteurs combat.
- Une variété d'opposition/partenaires d'entraînement (gabarits, styles de combat, niveaux).
- L'accès, selon les ligues, au matériel électronique.
- Des entraîneurs expérimentés suivi et accompagnés par la DTN.
- L'accès, selon les ligues, au corps arbitral.
- Un cursus de compétitions nationales (opens labellisés) voire selon les ligues, internationales (opens G1 ou G2 européens).

## RÔLE ET POSITIONNEMENT DES DFER

Fort de ce contexte, plusieurs recommandations sont à affirmer :

- Le DFER ne dispose pas d'un volume optimal pour développer les ressources physiques des combattants.
- Le DFER ne dispose pas d'un volume optimal pour développer le panel technique des combattants.

- Le DFER dispose de ressources intéressantes pour développer les ressources tactiques des combattants par le biais de partenaires d'opposition (VALENCE ENTRAÎNEURS)
- Les DFER sont encadrés par des coaches expérimentés à même de développer/ relayer une culture de la performance ainsi que les bonnes pratiques en terme d'hygiène et de comportements (VALENCE EDUCATEURS).
- Les DFER sont de véritables structures relais auprès des clubs pour accompagner les enseignants de clubs dans le projet de performance de leur combattant (VALENCE FORMATEURS).

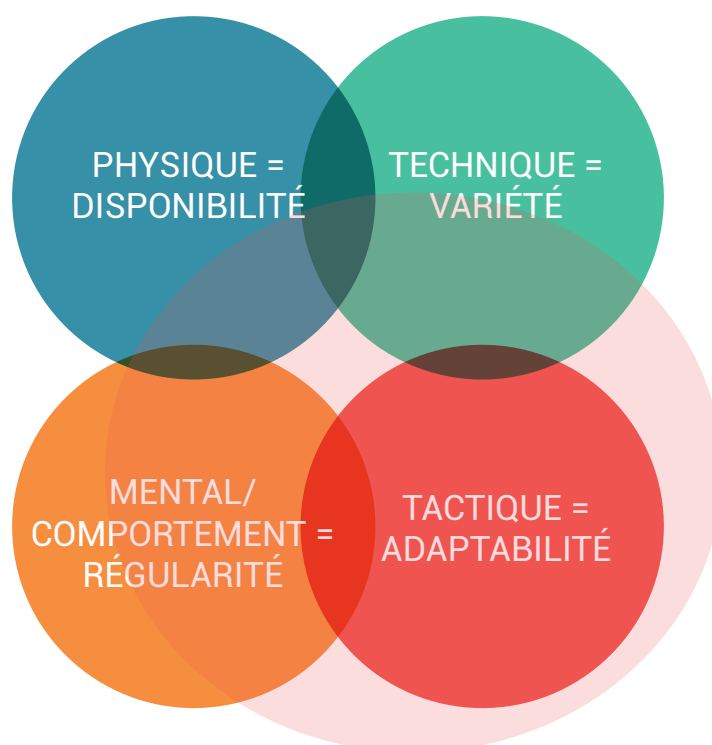
#### CE QU'IL FAUT RETENIR :

L'entraînement des 13-17 ans dans les DFER sera centré sur le pilier N°2 du sens du combat = l'adaptabilité tactique.

L'entraînement des 13-17 ans dans les DFER pourra ponctuellement proposer des exercices d'ordre technique (en lien avec les besoins émergeant des situations tactiques) ou physiques (à l'échauffement ou comme support au dépassement de soi).

Les entraîneurs des DFER veilleront au développement du pilier N°4 (régularité mentale et comportementale) en compétition, à l'entraînement, sur les temps informels et en lien avec le club.

Les entraîneurs des DFER accompagneront les entraîneurs de clubs motivés en les conseillant sur l'orientation de leur entraînement pour assurer une continuité du suivi des combattants de leur collectif.



ZONE CIBLE DES DFER DANS L'ENTRAÎNEMENT DES 13-17 ANS

# OUTILS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES AU SERVICE DE L'ADAPTABILITÉ TACTIQUE AU SEIN DES DFER

Comme indiqué précédemment, l'entraînement des DFER doit se centrer avant tout sur l'intelligence tactique du combattant en le confrontant le plus souvent possible à des situations problèmes d'opposition aménagées ou non. Ceci doit déboucher sur une construction progressive de l'autonomie du combattant.

La séance d'entraînement au sein d'un DFER doit absolument être différente de celle proposée en club du moins en terme de dominante.

- Les situations d'opposition seront recherchées.
- Elles pourront être proposées sous forme de situations problèmes (consigne à A, B doit trouver une solution).
- Elles pourront être proposées sous forme de situation de décryptage (consigne secrète à A, B doit s'adapter et verbaliser le thème de A à la fin du round).
- Elles pourront être contextualisées avec score, temps, espace pour encourager les comportements souhaités (être mené pousse plutôt à une attitude offensive par exemple, mené au score encourage à maintenir son thème de travail).
- Un travail technique ponctuel pourra bien-sûr être proposé pour apporter des solutions aux problèmes ou compléter les choix des combattants.
- Un travail ponctuel sur la disponibilité physique pourra être proposé à l'échauffement.

## Exemple de thèmes de travail pour des situations problèmes classées par difficultés croissante pour celui qui doit les appliquer :

NIV1 : Offensif et attaque en continue

NIV1 : Défensif en continu

NIV1 : Fuyant

NIV1 : Venir coller au corps à corps

NIV1 : Etre tout le temps mobile/décaler

NIV2 : Frappes en coup de poing

NIV2 : Attaquer sur 1 temps et fuit

NIV2 : Attaquer en enchaînant

NIV2 : Combattre contre plus grand

NIV2 : Bloquer systématiquement en défense jambe avant (contre pit ou cut avant)

NIV3 : Changement de rôle (recule et attaque)

NIV3 : Changement de rôle (offensif et contre)



# CE CAHIER TECHNIQUE A ÉTÉ RÉDIGÉ PAR

**BASTIEN GLEREN**

Conseiller Technique National

Responsable national du dispositif de formation des élites régionales

AVEC LA PARTICIPATION DE

**MICKAËL BOROT**

Entraîneur National

**LUDOVIC VO**

Entraîneur National

**LOUIS LACOSTE**

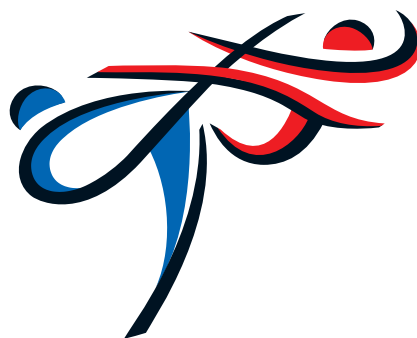
Directeur Adjoint du Haut-Niveau

**FREDY BLANC**

Entraîneur National : Préparateur physique

**YVAN FRÉZOUL**

Entraîneur National : Responsable vidéo



**FF TDA**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO  
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES



**FF TDA**

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO  
ET DISCIPLINES ASSOCIÉES