

GUIDE DE LECTURE

VAE BEES1

TAEKONDO

CONSIGNES DE LECTURE

Ce tableau comporte de gauche à droite 4 colonnes:

- Colonne activités:** il s'agit des activités professionnelles de référence que l'animateur concerné réalise, et pour lesquelles il développe des compétences certifiées par la réussite à l'épreuve concernée. Pour la clarté de l'élaboration, les activités s'énoncent à l'aide d'un verbe d'action et de compléments.
Exemple : « initier au trampoline tous publics ».
- Colonne tâches:** les tâches sont des sous- éléments concrets de l'activité professionnelle.
Exemple: Pour l'activité « initier au trampoline tous publics », une des tâches : « s'informer sur les publics et leurs caractéristiques ».
- Colonne compétences:** les compétences citées ici sont celles qui sont actées par l'épreuve concernée.
En conséquence, la validation de l'épreuve implique que le candidat doit être capable de les réaliser de manière permanente au niveau décrit.
- Colonne observations / commentaires:** elle indique pour mémoire des références pouvant être utiles au jury ou des précisions quant aux compétences attendues du professionnel.

EPREUVE GENERALE

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
<p>ORGANISER DES MANIFESTATIONS SPORTIVES (compétitions, stages, démonstrations,...).</p>	<p>Avant la manifestation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obtenir autorisations - Rencontrer les différents partenaires - Assurer la logistique de la manifestation (hébergement, restauration, sécurité, récompenses, lieux de compétitions, transports,...) - Répartir les tâches - Promouvoir la manifestation - ... <p>Pendant la manifestation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - assurer un bon déroulement de la manifestation <p>Après la manifestation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser le compte rendu de la manifestation aux différents partenaires - Valoriser le travail des bénévoles. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expliciter la réglementation en matière d'organisation de manifestations sportives (réglementation fédérale, assurance, règles de sécurité,...). - Expliciter la méthodologie de projet. - Elaborer un projet de manifestation : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser l'inventaire des moyens à disposition ▪ Planifier dans le temps les différentes tâches à accomplir et les répartir en fonction des moyens humains ▪ Préparer le budget prévisionnel ▪ Assurer la logistique de la manifestation ▪ Organiser la promotion de la manifestation ▪ Assurer le bon déroulement de la manifestation en coordonnant le travail de chacun ▪ Réaliser le compte rendu de la manifestation. - Rencontrer les différents partenaires (techniques de communication). - Motiver les bénévoles. 	<p><i>Avoir participé à l'organisation d'au moins 3 compétitions régionales ou nationales (compétitions technique ou combat).</i></p>

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
ENCADRER LES COMPETITIONS DE TAEKWONDO.	Inscrire les compétiteurs. Accréditer les compétiteurs.	<ul style="list-style-type: none"> - Expliciter la réglementation sportive fédérale (réglementation des compétitions, arbitrage). - Assurer les formalités administratives (inscription et accréditation des combattants). - Organiser le déplacement. 	
	Préparer aux combats (préparation physique et psychologique, observation des combats).	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en oeuvre les théories sur la préparation psychologique à la compétition (la motivation et les différentes techniques de gestion du stress). - Maîtriser les aspects technico-tactique du Taekwondo. - Assurer l'échauffement de ses élèves. 	

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
	Coacher les compétiteurs.	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser l'observation des combats afin d'en tenir compte en matière de coaching et de programmation d'entraînement. - Motiver ses élèves. - Aide les pratiquants à gérer leur stress. - Donner des consignes adaptées pendant la minute de repos. - Aider ses élèves à gérer la victoire et la défaite. - Réaliser le bilan de la compétition. 	

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
<p>PARTICIPER AU DEVELOPPEMENT DU CLUB.</p>	<p>Conquérir de nouveaux licenciés (organiser des actions de promotion).</p> <p>Fidéliser des pratiquants (contenus pédagogiques, animation du club, communication interne).</p> <p>Rechercher des partenaires (Publics, Privés).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser la méthodologie de projet. - Repérer les attentes des différents publics et leur évolution en matière de services sportifs. - Identifier les différentes aides accessibles au club. - Identifier la place et l'évolution du Taekwondo dans le paysage sportif français. - Maîtriser les différents outils de communication (communication interne et externe). - Préparer un projet de développement pour le club <ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser une évaluation (forces/faiblesses ; menaces/opportunités) ▪ Fixer des objectifs qualitatifs et quantitatifs en fonction des moyens à disposition ▪ Programmer le plan d'actions ▪ Prévoir une évaluation. - Remplir un dossier de subvention. - Produire différents supports de communication interne et externe (bulletin, plaquette de présentation, etc.). 	<p><i>Avoir géré un établissement d'enseignement de Taekondo.</i></p>

		<ul style="list-style-type: none">- Participer à l'animation du club.- Mettre en place différents outils de fidélisation des pratiquants (développer le sentiment d'appartenance à un groupe).- Rencontrer les différents partenaires (techniques de communication).- Accueillir les membres du club.	
--	--	--	--

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
<p>DIRIGER EN TOUTE SECURITE,</p> <p>REGULER UN PLAN D'ENTRAINEMENT DE TAEKWONDO POUR UN PUBLIC IDENTIFIE en fonction des motivations, du niveau, de l'âge et du sexe.</p>	<p>Préparer des plans de séances de Taekwondo : adaptés au public (niveau, âge, sexe, motivations) progressifs cohérents par rapport à l'objectif</p> <p>Préparer des plans d'entraînement de Taekwondo (séances reliées entre elles) en toute sécurité <i>(enfants, adolescents, adultes et seniors)</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre en compte les caractéristiques physiques, psychologiques et sociales des différents publics (sciences biologiques et sciences humaines). - Mettre en oeuvre les principes généraux de la planification de l'entraînement. - Mettre en place les règles de sécurité. - Mettre en oeuvre les méthodes pédagogiques. - Préparer un plan de séance, un plan d'entraînement cohérent. - Fixer des objectifs adaptés au public. - Choisir des exercices pertinents variés et répondant à l'objectif fixé. - Maîtriser les contenus techniques jusqu'à la ceinture noire 1^{er} dan. 	<p><i>Mettre en place et conduire un plan d'entraînement dans une structure au moins de 80 licenciés.</i></p>

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
	Diriger une séance de Taekwondo pour un public déterminé (enfants, adolescents, adultes, seniors) : Echauffement Analyse technique Application technique Mise en situation Retour au calme.	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les contenus techniques. - Donner des consignes en étant vu, entendu et compris par tous. - Corriger intervient auprès de ses élèves. - Animer la séance. - Observer la prestation des élèves pour les évaluer et réguler la séance . - Respecter les consignes de sécurité. 	

EPREUVE PEDAGOGIQUE

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
<p>DIRIGER EN TOUTE SECURITE,</p> <p>REGULER UN PLAN D'ENTRAINEMENT DE TAEKWONDO POUR UN PUBLIC IDENTIFIE en fonction des motivations, du niveau, de l'âge et du sexe.</p>	<p>Préparer des plans de séances de Taekwondo :</p> <p>adaptés au public (niveau, âge, sexe, motivations) progressifs cohérents par rapport à l'objectif</p> <p>Evaluer un plan d'entraînement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques physiques, psychologiques et sociales des différents publics (sciences biologiques et sciences humaines). - Fixer des objectifs adaptés au public. - Choisir des exercices pertinents variés et répondant à l'objectif fixé. - Mettre en place les règles de sécurité. - Mettre en œuvre les méthodes pédagogiques. 	

	<p>Préparer des plans d'entraînement de Taekwondo (séances reliées entre elles) en toute sécurité : enfants, adolescents, adultes et seniors.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fixer des objectifs adaptés au public. - Choisir des exercices pertinents variés et répondant à l'objectif fixé. - Mettre en œuvre les méthodes pédagogiques. - Maîtriser les contenus techniques jusqu'à la ceinture noire 1^{er} dan. - Mettre en oeuvre les principes généraux de la planification de l'entraînement. 	<p><i>Mettre en place et conduire un plan d'entraînement dans une structure au moins de 80 licenciés</i></p>
	<p>Diriger une séance de Taekwondo pour un public déterminé (enfants, adolescents, adultes, seniors) :</p> <p style="padding-left: 20px;">Echauffement Analyse technique Application technique Mise en situation Retour au calme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les contenus techniques. - Donner des consignes en étant vu, entendu et compris par tous. - Corriger intervient auprès de ses élèves. - Animer la séance. - Observer la prestation des élèves pour les évaluer et réguler la séance. - Respecter les consignes de sécurité. 	

EPREUVE TECHNIQUE

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
<p>DIRIGER EN TOUTE SECURITE,</p> <p>REGULER UN PLAN D'ENTRAINEMENT DE TAEKWONDO POUR UN PUBLIC IDENTIFIE en fonction des motivations, du niveau, de l'âge et du sexe.</p>	<p>Préparer des plans de séances de Taekwondo : adaptés au public (niveau, âge, sexe, motivations) et progressifs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques physiques, psychologiques et sociales des différents publics (sciences biologiques et sciences humaines). - Fixer des objectifs adaptés au public. - Choisir des exercices pertinents variés et répondant à l'objectif fixé. - Mettre en place les règles de sécurité. - Maîtriser les méthodes pédagogiques. 	<p><i>Mettre en place et conduire un plan d'entraînement dans une structure au moins de 80 licenciés.</i></p> <p><i>Est titulaire d'un grade égal ou supérieur au 4^{ème} dan.</i></p> <p><i>A amené élèves au grade de ceinture noire 1^{er} dan.</i></p> <p><i>Est / a été membre de l'équipe de France « senior ».</i></p>
	<p>Préparer des plans d'entraînement de Taekwondo (séances reliées entre elles) en toute sécurité : enfants, adolescents, adultes et seniors.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en oeuvre les principes généraux de la planification de l'entraînement. - Fixer des objectifs adaptés au public. - Choisir des exercices pertinents variés et répondant à l'objectif fixé. - Maîtriser les contenus techniques jusqu'à la ceinture noire 1^{er} dan. 	<p><i>Est titulaire du Diplôme d'Instructeur Fédéral.</i></p> <p><i>Une seule de ces conditions est suffisante pour pouvoir prétendre à la dispense de l'épreuve technique.</i></p>

ACTIVITES	TACHES	COMPETENCES « METIER » VALIDEES PAR L'EPREUVE	COMMENTAIRES/ OBSERVATIONS
	Diriger une séance de Taekwondo pour un public déterminé (enfants, adolescents, adultes, seniors) : Echauffement Analyse technique Application technique Mise en situation Retour au calme.	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser les contenus techniques. - Donner des consignes en étant vu, entendu et compris par tous. - Corriger intervient auprès de ses élèves. - Animer la séance. - Observer la prestation des élèves pour les évaluer et réguler la séance. - Respecter les consignes de sécurité. 	

TAEKWONDO

Art martial d'origine coréenne, le Taekwondo se caractérise aujourd'hui par ses nombreuses facettes lui permettant d'être pratiqué par un public aux attentes et aux motivations diverses.

La pratique du Taekwondo, qui peut débiter dès l'âge de 6 ans, permet un développement harmonieux du corps et de l'esprit. Cette discipline éducative permet notamment aux enfants de développer leurs qualités physiques et mentales tout en canalisant l'agressivité des plus turbulents et en développant la confiance en soi des plus timides.

Mais la pratique du Taekwondo n'est pas réservée aux jeunes puisqu'elle peut se poursuivre jusqu'à un âge avancé grâce à un entraînement adapté.

Pouvant être pratiqué par toutes les catégories d'âge, le Taekwondo répond également aux différentes attentes du public. En effet, il offre notamment une pratique compétitive respectant parfaitement l'intégrité physique des pratiquants. Mais il permet également de répondre aux attentes d'un public attiré par l'aspect traditionnel de la discipline et de satisfaire les personnes ayant comme motivation première, l'entretien physique (pratique « loisir »).

LA PRATIQUE COMPETITIVE

La diversité de la pratique amène des publics ayant des motivations diverses. Ainsi, la motivation des pratiquants peut être liée au fait que le Taekwondo est un sport olympique moderne et codifié, offrant un système de compétitions adapté à chaque catégorie d'âge (des enfants jusqu'au vétérans), pour le combat, comme pour la technique.

Combat :

- *Pour les enfants (de 6 à 12 ans), le système de compétition est basé sur les enchaînements techniques. En effet, les enfants réalisent des assauts sans aucun contact à tour de rôle. Ils sont notés sur la difficulté des techniques réalisées, leur diversité, la gestion de l'espace, l'équilibre, la vitesse, etc.*
- *De 12 à 16 ans, les compétitions se déroulent avec protections (plastron, casque, protections tibiales, protections cubitales, coquille) afin de respecter l'intégrité physique des pratiquants. Seuls sont autorisés les coups (coups de pied et de poing) au plastron.*
- *A partir de 16 ans, le système de compétitions élargit les coups autorisés en permettant les frappes au visage (uniquement pour les coups de pied).*
- *Enfin, à partir de 30 ans, les pratiquants ont la possibilité de combattre en vétérans. Dans ce système, les frappes au visage sont proscrites et, à l'image de ce qui se fait pour les moins de 16, seuls sont autorisés les coups au plastron.*

Technique :

- Le système de compétitions n'est pas axé exclusivement sur la partie combat puisqu'il existe également des *compétitions techniques*. Ces dernières sont basées sur la réalisation des pomsés (katas) et, pour certaines compétitions, sur les techniques de self-défense et les épreuves de casse.

LA PRATIQUE TRADITIONNELLE

De nombreux pratiquants sont attirés par l'aspect traditionnel de la discipline. En effet, art martial d'origine coréenne, le Taekwondo offre à ses pratiquants une partie traditionnelle basée sur :

- *les techniques de base (positions, blocages, attaques)*
- *les techniques de self-défense*
- *les pomsés (katas)*

Le passage des ceintures symbolise la progression technique du pratiquant.

La pratique « loisir »

- De plus en plus de personnes sont intéressés par une pratique loisir *visant à l'entretien physique* sans objectif de compétitions ou d'obtention de grades.

Le Taekwondo est donc une discipline complète puisqu'il permet la pratique d'un art martial traditionnel, d'un sport offrant un système de compétitions (technique et combat) adapté au niveau et à l'âge des pratiquants et d'une activité de loisir permettant d'avoir une meilleure hygiène de vie et de rester en forme.

CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

Quelque soit l'âge du pratiquant ou ses attentes, une des caractéristiques du Taekwondo est l'utilisation des techniques de jambes. Une place importante des contenus d'enseignement sera donc réservée au travail visant à *améliorer ou à conserver les qualités de souplesse*.

En Taekwondo, la progression du pratiquant est symbolisées par *l'obtention de ceintures* dont la couleur varie en fonction du niveau :

- Enfants :
Du débutant vers l'expert : blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, noire
- Adultes :
Du débutants vers l'expert : blanche, jaune, bleue, rouge, noire

Enfants :

Pour les enfants les contenus d'enseignement sont essentiellement basés sur le développement des qualités physiques telles que l'adresse, la coordination, la latéralisation, l'équilibre, la vitesse, etc.

Le Taekwondo permet de développer, grâce notamment à l'apprentissage des différentes techniques et à l'utilisation d'un matériel approprié, ces différentes qualités physiques de base.

C'est également à cet âge que le pratiquant se constitue « son bagage technique » nécessaire dans le cadre d'une progression technique.

Les compétitions « enfants » permettent donc de vérifier l'amélioration des ces différentes qualités (physiques et techniques) puisque les enfants sont notés sur la difficulté des techniques réalisées, la vitesse, l'équilibre, la gestion de l'espace, etc.

Pratique compétitive :

Les contenus d'enseignement sont basés sur la maîtrise du complexe technico-tactique. En effet, l'apprentissage a pour but la maîtrise des différentes techniques dans un contexte d'opposition.

Cet apprentissage passe donc:

- Par le travail des différents rôles et sous-rôles (attaquant direct, attaquant indirect, attaqué contreur, attaqué remiseur, etc.)
- Avec comme objectif : *toucher sans être touché*, avec les armes autorisées (pieds et poings) sur les cibles autorisées (plastron, casque) dans un temps et un espace défini

La pratique traditionnelle :

L'enseignement du Taekwondo en tant qu'art martial passe par

- L'apprentissage des différentes techniques de base :
 - Les positions
 - Les blocages
 - Les attaques

- L'apprentissage des techniques de self-défense à travers l'utilisation de situations codifiées (Se bon kyeurougui, Dou bon Kyeurougui, Hanbon kyeurougi, etc.) fait également partie de l'enseignement de la pratique traditionnelle.

- L'apprentissage des pomsés (katas) permet de vérifier la maîtrise technique du pratiquant grâce à un niveau de difficulté croissant des pomsés en fonction du grade du pratiquant.

Dans la pratique traditionnelle la progression technique visant à l'obtention de la ceinture noire est une forte motivation des pratiquants.

La pratique loisir :

Dans ce type de pratique, le Taekwondo sert de support à l'entretien physique.

En effet, à travers l'apprentissage des différentes techniques et situations, le pratiquant va améliorer ses qualités physiques (souplesse, vitesse, force, etc.) perdre du poids ou tout simplement conserver sa forme.

Dans le cadre de la pratique « loisir » l'obtention d'un grade (ceinture) ou d'un résultat en compétition n'est pas l'objectif prioritaire du pratiquant.

