

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	12
Artikel:	Le taekwondo à la conquête du monde
Autor:	Dâmaso, Nuno
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998510

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le taekwondo à la conquête du monde

Nuno Dâmaso, EFGS

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (EFGS) de Macolin a la chance d'abriter, sous son toit – il y fait un apprentissage de commerce – Nuno Dâmaso, fils de Fernando (ce dernier, entraîneur national de gymnastique rythmique sportive) et l'un des plus brillants champions de taekwondo (le petit écran nous a permis de découvrir cette discipline présentée en démonstration aux Jeux olympiques de Séoul) au monde dans sa catégorie, puisqu'il fut, entre autres (voir son palmarès en encadré), 3e aux championnats du monde à Barcelone, en 1987, et vice-champion d'Europe à Ankara au mois de mai 1988. MACOLIN le remercie d'avoir accepté de faire une brève présentation de son sport et lui souhaite de connaître encore (il n'a que 22 ans) de brillants succès. (Y.J.)



Nuno Dâmaso (à gauche).

C'est la «World Taekwondo Federation» (WTF), créée en 1973, qui a permis de donner au taekwondo l'essor qu'il connaît aujourd'hui sur les cinq continents. Cette fédération forme des instructeurs qu'elle envoie enseigner partout où le taekwondo se développe. Elle organise également des démonstrations

à travers le monde. La WTF dispose, à cet effet, de plusieurs groupes qui contribuent à faire mieux connaître cet art martial coréen.

La WTF élabore tous les règlements relatifs au taekwondo: les règles de compétition aussi bien que les examens de grades. Tant et si bien que les règles de combat, les passages de grades, les techniques pratiquées et reconnues sont unifiés au niveau planétaire. On peut donc affirmer qu'il n'y a qu'un seul taekwondo dans le monde, propagé et contrôlé par la seule WTF. C'est sans doute ce qui a permis à cette pratique de se développer de façon aussi spectaculaire au cours de ces dernières années. La WTF compte, aujourd'hui, 110 pays, soit 22 millions d'adeptes. Aux derniers championnats du monde, à Barcelone, 75 nations étaient représentées. Cette énorme popularité a amené le Comité international olympique (CIO) à s'intéresser au taekwondo et à en faire une discipline de démonstration aux Jeux de Séoul.

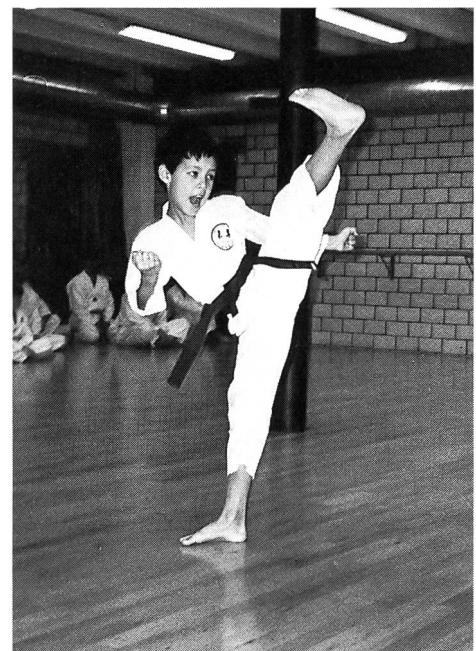
TAEKWONDO: que signifient ces trois syllabes?

TAE: donner un coup de pied, sauter;

KWON: la main, le poing;

DO: la voie, le cheminement spirituel.

Le taekwondo est donc l'art d'utiliser avec un maximum d'efficacité, toutes les



parties du corps susceptibles de servir d'armes de défense ou d'attaque. Mais il serait faux de ne le considérer, malgré les apparences, que comme un exercice de force pure et brutale. La pratique de cet art martial est liée à un état d'esprit bien précis. Un enseignement mal dirigé pourrait avoir, par conséquent, des suites néfastes sur le pratiquant. Pour faire en sorte que cela ne se produise pas, le taekwondo s'est donné une hiérarchie bien définie et il repose sur une discipline très stricte. Ces deux facteurs, ainsi que le respect absolu que l'élève porte à son professeur, permettent de se protéger de la venue d'idées malsaines dans le «dojang» (lieu où l'on pratique le taekwondo).

Les maximes «Ne pas provoquer, mais se défendre», ou «Ne jamais attaquer le premier» illustrent bien l'état d'esprit et les limites du taekwondo. En fait, il a pour but de développer, à travers un entraînement rigoureux et discipliné, des personnalités saines. C'est pourquoi la pratique de vertus telles que la courtoisie, la loyauté, la persévérance, le courage, la maîtrise de soi, la modestie sont à la base de son apprentissage.

Origine et histoire

La Corée, dont l'histoire est cinq fois millénaire, a été unifiée pour la première fois sous la dynastie de Sylla, vers l'an 600 après Jésus-Christ. Cette unification a été possible grâce à une organisation de jeunes gens appelée hwa-rang-do. Ses membres admiraient la nature qui servait de cadre à leur entraînement, un entraînement mené dans la justice et l'amitié. Ils avaient le culte de la beauté physique et considéraient que l'esprit et le corps ne faisaient qu'un: un esprit pur se reflétant dans un corps fort et harmonieux.

Plus tard, le hwa-rang-do devint un titre militaire. Un programme d'entraînement fut mis au point sous le nom de taekyon ou «combat à mains nues» délaissé, par la suite, sous l'occupation japonaise. Cette pratique devint alors clandestine, mais sa transmission demeura intacte. C'est en 1945, à la libération, que le taekyon se mit à revivre officiellement. En 1955, à la suite d'une consultation d'experts, on adopta le vocable taekwondo pour désigner sa forme rénovée.

Les composantes du taekwondo

Les «poomse» (les formes)

Les formes du taekwondo comprennent différentes techniques de défense et d'attaque se fondant les unes dans les autres, face à un adversaire imaginaire.

Cet exercice exige beaucoup de précision, d'équilibre et de concentration. Les mouvements s'exécutent selon un diagramme. L'élève est donc amené à changer de direction, à pivoter sur lui-même. Les «poomse» lui apprennent donc aussi à s'orienter dans l'espace. On retrouve, dans les «formes», tout le patrimoine technique du taekwondo transmis de génération en génération depuis des millénaires.

Les «poomse» sont élaborés par la WFT. Ils sont obligatoires pour l'acquisition des différentes ceintures et ils sont les mêmes dans le monde entier, ce qui permet à la fédération d'être en possession d'une échelle des valeurs sûre et d'effectuer un contrôle général sur la validité des certificats et des grades distribués partout dans le monde.

Le «kyokpa» («casse»)

Le «kyokpa» est la destruction d'objets tels que les briques, les planches, les tuiles, les pierres, etc. Cette pratique est réservée à la démonstration et constitue un test technique et de puissance.

Il est important de préciser que la «casse» ne constitue pas un but en soi, mais seulement un test de force, de technique et de maîtrise. Elle n'est jamais exercée dans le cadre des leçons de tae-



kwondo. Lors d'une représentation publique ou d'un examen de ceinture, on demande à l'élève de briser un objet à partir d'une technique choisie par le professeur. Il pourra alors, à cette occasion, mesurer sa précision, sa force et son impact. Un des buts recherchés lors de cet exercice est de démontrer la supériorité de l'esprit sur la matière. En effet, la seule force brutale ne garantit pas la réussite d'une «casse». Une grande volonté et une concentration absolue sont également nécessaires. Le niveau de difficulté des «casses» varie selon le grade de l'élève. On peut «casser» avec toutes les parties du corps: poing, pied, coude, tibia, etc. Les «casses» les plus prisées en taekwondo sont celles que l'on exécute en sautant. Leur caractère spectaculaire a énormément contribué à la populariser. Certains athlètes sont en mesure de «casser» trois planches lors d'un seul et même saut.

Il est encore à noter que l'abus de ces exercices, lors de démonstrations publiques, a probablement quelque peu dénaturé l'image des arts martiaux auprès des media. Encore une fois donc, malgré son aspect spectaculaire, le «kyokpa» n'est qu'une petite partie du taekwondo, discipline qui ne peut jamais se réduire à ce seul exercice.

Le «kyorugi» (la compétition)

Le «kyorugi» est un combat libre ou, si l'on veut, la forme sportive et compétitive du taekwondo.

C'est sous cet aspect qu'il a été démontré aux Jeux de Séoul. Contrairement aux sports pratiqués généralement en Europe, la compétition ne constitue pas un objectif final en taekwondo, mais plutôt une étape. Seule une élite la pratique. Ceci s'explique par le fait que les combats exigent un engagement total impliquant une condition physique parfaite, d'excellents réflexes, une très grande vitesse d'exécution, beaucoup de courage et de clairvoyance. Ces qualités ne s'acquièrent évidemment qu'à partir d'un entraînement long et très soutenu. A quelques rares exceptions près, l'élite mondiale du taekwondo est constituée de combattants professionnels ou semi-professionnels. La compétition permet aussi de se tester face à un adversaire: contrôle de ses émotions face au danger, endurcissement physique et psychique. Elle constitue aussi un passage important dans le processus d'apprentissage qui, répétons-le, n'a pas pour but d'amasser gloire et médailles, mais plutôt de développer une personnalité saine et utile à la société. Les non-compétiteurs s'exercent aussi au combat libre dans le cadre de leur entraînement. Celui-ci se déroule toujours sous l'étricte surveillance du professeur.





Une classe en action.

Extrait du règlement de compétition

Le but de cette étude étant de familiariser les lecteurs avec le taekwondo et non pas de l'initier aux détails de sa pratique, je me contente de donner, ici, un extrait du règlement de compétition, ceci pour faciliter la compréhension générale:

- Les compétitions se déroulent en trois reprises de trois minutes, avec une minute de repos entre chacune;
- Les concurrents doivent porter la tenue de taekwondo («dobok»), un casque, une veste de protection («hoggoo»), des protections pour l'aine, les avant-bras et les tibias;
- Il y a huit catégories de poids:

Catégorie	Poids
1 Mi-mouche	- 50 kg
2 Mouche	- 54 kg
3 Bantam	- 58 kg
4 Plume	- 64 kg
5 Léger	- 70 kg
6 Welter	- 76 kg
7 Moyen	- 83 kg
8 Lourd	+ de 83 kg



Mouvement typique: coup de pied retombant au visage.

- L'aire de compétition doit mesurer douze mètres sur douze, et l'aire de combat huit mètres sur huit;
- Un match est réglé par un système de points, sous le contrôle d'un corps d'arbitres de terrain composé d'un arbitre proprement dit, de quatre juges et de deux jurés.

Les points validés

- Un coup de poing donné avec succès au milieu du corps marque un point;
- Un coup de pied donné avec succès à la figure ou au tronc marque un point;
- Une attaque faite soit avec le poing au corps, soit avec le pied sur n'importe quelle partie du corps au-dessus du nombril marque un point si l'adversaire accuse le coup ou tombe sous l'effet du coup donné, sauf si une faute a été commise;
- Les attaques ne sont pas prises en compte lorsqu'elles sont accompagnées des actions suivantes: chute intentionnelle, obstruction d'une attaque de l'adversaire par accrochage après avoir déclenché une attaque.

Suivent d'autres points d'un règlement qu'il serait trop long de présenter en entier et qui traitent des déductions de points, des avertissements et des décisions. L'ensemble du règlement, bien que d'apparence assez dure dans son énoncé, s'inspire du fair play et est conçu pour assurer la protection de l'adversaire.



Les examens de ceintures et de grades

Comme dans d'autres arts martiaux, le taekwondo a adopté le système des ceintures de couleur. On débute par la ceinture

ture blanche, puis suivent la jaune, la bleue, la rouge (brune) et la noire. A partir de ce stade, on attribue des «dan». Les examens dits de «passage de grade» se déroulent comme suit: l'élève exécute, devant l'expert et la totalité de la classe, les trois disciplines obligatoires: «poomse», combat libre et «self-défense».

Le taekwondoka est jugé sur ces trois disciplines. S'il obtient le nombre de points requis, s'il est démontré qu'il s'entraîne régulièrement et qu'il fait preuve de bonne volonté, il reçoit la ceinture supérieure et est alors en mesure d'apprendre les techniques suivantes.



M. Bundeli enseignant un mouvement.

Le taekwondo en Suisse

Le taekwondo existe en Suisse depuis 1974. C'est Monsieur René Bundeli qui, après un long séjour en Asie, s'est consacré au développement de cet art martial dans ce pays. Monsieur Kim Young Soo, expert originaire de Corée et René Bun-

deli sont les responsables techniques de la toute jeune fédération suisse à laquelle un millier de taekwondoka sont actuellement affiliés. Les principaux

clubs se trouvent à Berne, Biel, Lausanne, Fribourg, Spiez, Lucerne, Montreux et Monthey.

L'équipe nationale suisse s'est présentée pour la première fois comme telle à Stuttgart, à l'occasion des championnats du monde de 1979. Elle ne cesse de progresser. Les combattants helvétiques ont remporté divers titres internationaux déjà: deux médailles de bronze aux championnats d'Europe de Stuttgart, en 1984, une médaille de bronze aux championnats du monde de Barcelone, en 1987, et une médaille d'argent aux championnats d'Europe d'Ankara, en 1988. ■

Extrait du palmarès de Nuno Dâmaso

1982

- Berne: champion suisse (56 kg)
- Rome: participation aux championnats d'Europe (56 kg)

1983

- Berne: champion suisse (56 kg)
- Copenhague: participation aux championnats du monde (60 kg)

1984

- Berne: champion suisse (60 kg)
- Kufstein: 1^{er} aux championnats internationaux d'Autriche (60 kg)
- Stuttgart: 3^e aux championnats d'Europe (60 kg)

1985

- Berne: champion suisse (58 kg)
- Herren: 1^{er} aux championnats internationaux de Hollande (58 kg)
- Séoul: 4^e aux championnats du monde (58 kg)
- Vienne: 1^{er} aux championnats internationaux d'Autriche (58 kg)

1986

- Berne: champion suisse (58 kg)
- Seefeld: participation aux championnats d'Europe (58 kg)
- Innsbruck: 1^{er} aux championnats internationaux d'Autriche (58 kg)

1987

- Paris: 2^e à la Coupe de Paris (58 kg)
- Berne: champion suisse (58 kg)
- Innsbruck: 1^{er} aux championnats internationaux d'Autriche (58 kg)
- Barcelone: 3^e aux championnats du monde (58 kg)

1988

- Ankara: 2^e aux championnats d'Europe (58 kg)



Nouveau au Centre Tennis Montagnes Neuchâteloises

Pour l'organisation de vos camps polysportifs ou pour vos associations sportives réservez dès maintenant

Notre centre sportif vous attend dans les montagnes neuchâteloises à 1000 m d'altitude.

Installations:

- 4 courts de tennis couverts
- 2 courts de tennis extérieurs
- 2 courts de squash
- 20 vélos mountain bike
- Dortoirs de 60 places
- Local pour le fartage des skis
- Restaurant avec salle pour théorie
- Situation du centre sportif à 500 m des meilleures pistes de ski de fond

Prix pour l'hébergement:

- Prix par nuitée avec petit déjeuner Fr.s. 14.50
- Pension complète dans les dortoirs Fr.s. 37.50

Pour des plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

CTMN
Daniel Chiech, Chevrolet 50
2300 La Chaux-de-Fonds, Tél. 039 26 51 52

Université de Lausanne

Centre de formation des maîtres d'éducation physique

DIPLOÔME FÉDÉRAL 1

Une nouvelle session débutera le 28 août 1989

Examens d'admission: mars-avril 1989

Titres requis: maturité ou brevet d'instituteur

Les inscriptions doivent être adressées sur formulaire ad hoc à Université de Lausanne, Centre de formation des maîtres d'éducation physique, Dorigny, 1015 Lausanne, jusqu'au 20 janvier 1989, tél. 021 692 57 53, le matin.

Centre des sports!

Switzerland, Centre des sports, tél. 025 34 24 42

Installations sportives:

- Patinoire ouverte toute l'année
- Salle omnisports (nouveau sol)
- Terrain de football
- Courts de tennis
- Squash

Divers autres sports:

- Été } piscine
- Hiver }
- Whirl-Pool
- Sauna-Solarium
- Bains turcs



Diverses installations sportives:

- Camp d'entraînement
- Matchs amicaux
- Tournois
- Vacances actives
- Manifestations

Fitness

- Salle de musculation
- Salle de gym (petite)
- Piste finlandaise
- Parcours Vita

Loisirs:

- Minigolf
- Tennis de table
- Chemins pédestres
- Restaurants
- Animations divers.

A Leysin, tous les problèmes d'organisation sont résolus pour vous!

Appelez-nous!