



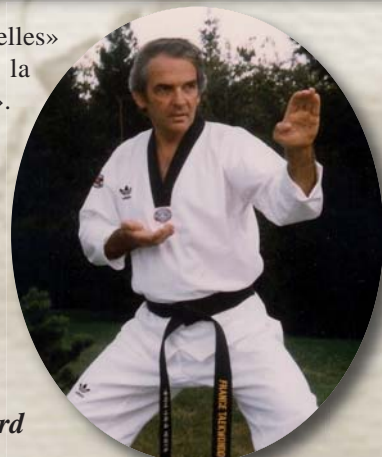
L'ART MARTIAL CORÉEN DEVENU DISCIPLINE OLYMPIQUE



Le *Tae Kwon Do* est un art martial d'origine coréenne. Il utilise les «armes naturelles» pour la défense. «*Tae*» signifie coup de pied, «*Kwon*», les poings, et «*Do*» désigne la voie... Le *Tae Kwon Do* est donc, littéralement, «**LA VOIE DU PIED ET DU POING**».

Les motivations sont diverses, *apprendre à se défendre, entretenir son corps, pratiquer un loisir...* Cependant le *Tae Kwon Do* développe tout aussi bien *la concentration, les réflexes, la coordination*, etc. On peut aussi le pratiquer à tous âges, la technique s'acquérant au fil des années. Bien que le *Tae kwon Do* soit devenu *discipline olympique*, la compétition est facultative...

En espérant vous compter bientôt parmi nous, bien sportivement.



Pierre Guévar, Pascal Boisard

Les Différents Aspects de la Disciplines

Poomsés : Les formes techniques

Kiourigi : Le combat réel

Han Bon Kiourigi : Combat sur un pas

Ho Shin Soul : La self-défense

Kiokpa : La casse

Tae Kwon Do Club Béhoust

Le club est *ouvert à toutes et tous*
(enfants 12 et +)

Cours le **lundi** et le **mercredi**
19h00 à 20h45

Salle polyvalente de Béhoust.

Cours d'essai possible

Renseignements sur place.



OUVRIRE LA VOIE AU PLUS GRAND NOMBRE

HOMMES, FEMMES, ENFANTS : UNE MÊME PASSION...



Le *Tae Kwon Do* peut être pratiqué très jeune. Il permet d'acquérir une grande souplesse articulaire ainsi qu'une meilleure maîtrise de la gestuelle, il aide le jeune à tous les stades de sa croissance. Les règles et les valeurs qu'il doit appliquer dans le *Dojang* (salle d'entraînement) sont un concentré de celles que l'on retrouve dans notre société (respect, amitié, solidarité, ambition...).



L'adolescence est une période que l'on qualifie régulièrement de difficile car elle est la transition de l'âge enfant à l'âge adulte. Les liens avec les parents sont brisés et l'adolescent est alors en quête de sa propre identité. Que ce soit seul ou avec des amis, il cherche un équilibre que le cercle familial ne lui apporte plus. Ce sont bien souvent les activités extra-scolaires qui le satisfont et le *Tae Kwon Do* réunit les atouts d'un sport individuel que l'on pratique en équipe, avec des partenaires.

30 % DES PRATIQUANTS SONT DES PRATIQUANTES !

Le côté self défense (*Ho Shin Soul*) est souvent mis en avant lorsqu'il s'agit des femmes. Rien de tel que quelques prises maîtrisées et bien placées pour déstabiliser et contrer un agresseur éventuel.

Informations légales sur le Club de Béhoust

- Association Loi 1901 déclarée à la sous-préfecture de Rambouillet, (N°2/05110).

- Affiliée à la Fédération Française de Tae kwon do et Disciplines Associées.

(seule fédération habilitée, avec agrément ministériel, reconnue par le Comité Olympique et le C.N.O.S.F.), N°78.0227, comité des Yvelines.

- Association déclarée à la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, (N°7802 & N°0006).



Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées