

Traditionnel do kwan Hyères : la voie du pied et du poing

Cet art martial est enseigné par le club au gymnase des Rougières et s'adresse aux petits comme aux grands. Il peut se pratiquer en loisir et en compétition. C'est aussi une école de la vie



Le groupe des jeunes entre deux entraînements.

(Photos F. S.)

Le taekwondo est un art martial né en Corée du Sud où son nom signifie La voie du pied et du poing. Devenu discipline olympique, il consiste à tenter d'infliger à l'adversaire un certain nombre d'impacts à l'aide des pieds et des poings, toujours au-dessus de la ceinture. Il peut se pratiquer en combat ou en technique.

En combat, les adversaires sont donc recouverts des pieds à la tête de protections destinées à limiter l'impact des coups portés.

Cette discipline nécessite d'acquiescer une excellente motricité, une bonne perception de ses mouvements dans l'espace, une excellente écoute, une bonne capacité de concentration, de la persévérance et une remise en cause de soi permanente pour progresser.

Thomas Merer est l'instructeur du club. Pratiquant cette discipline

depuis l'âge de quatre ans, il a franchi beaucoup de niveaux pour en arriver là : « J'entraîne les jeunes garçons et filles dès l'âge de 4 ans ; à cet âge, on parle de découverte, de motricité et de jeux divers qui permettent de développer ces qualités. Mais dès ce stade, le respect des règles doit être enseigné : respect de l'adversaire, des arbitres et du tami... Plus tard, dans le groupe d'âge des 6 à 13 ans, on aborde des techniques de plus en plus spécialisées de coup de poing et de pied, ainsi que les changements de direction. Deux fois par an, nous préparons les passages de niveaux qui se matérialisent par une ceinture de couleur nouée autour de la taille et reconnaît le niveau atteint. Nous présentons chaque année un groupe de jeunes aux championnats de France pour préparer la relève. »

F. S.



Il faut avant tout s'échauffer.



Les représentants du club au championnat de France jeunes.

Le mot de la présidente



Véronique Merer dirige le club Traditionnel Do Kwan depuis deux ans.

Créé en 1999 par son mari sous le nom de « Taekwondo 2000 », le club compte aujourd'hui une cinquantaine de membres de 4 à 55 ans.

« Nous sommes très attachés à un enseignement traditionnel de ce sport, bien loin des démonstrations spectaculaires qui ont un peu caricaturé le taekwondo. Et en même temps, je suis très attachée à garder un esprit familial au sein du club pour que nos jeunes s'y sentent bien et que les familles se sentent accueillies. Nous cultivons en parallèle à notre formation sportive, des manifestations conviviales. Notre club compte ainsi de nombreux champions de France que ce soit en seniors comme Maxence Merer, en juniors comme Dorian Plavis en combat, et Thomas et Océane Merer en technique. »



Déjà une attitude combative.

INFOS CLUB

Traditionnel Do Kwan ,
gymnase de Rougières.
Tél : 06.19.80.18.57.
Toute l'actualité du club
sur Facebook.



Thomas Merer assure un suivi individuel des jeunes.