

**SAM 05 AVRIL** 2025



**DIM 06 AVRIL** 2025

DE 14H-18H

**EPREUVES  
TECHNIQUES**

DE 10H-18H

**EPREUVES  
COMBATS**



*Fême Edition*

# COUPE DE FRANCE DE TAEKWONKIDO 태권기도 ESPOIRS & ELITE

**SAMEDI**

**DIMANCHE**

**GYMNASE NELSON MANDELA**  
AVENUE DU MOULIN - 77 ROISSY-EN-BRIE

**GYMNASE ROGER COUDERC**  
ALLÉE ROGER COUDERC - 77 TORCY

Info : 06 95 904 408

[taekwonkido@orange.fr](mailto:taekwonkido@orange.fr) - [stephane.burlet@cenaclerm.fr](mailto:stephane.burlet@cenaclerm.fr)

[www.taekwonkido.org](http://www.taekwonkido.org)

**GRATUIT AVEC CARTONS D'INVITATION : SINON 3€**



# 7ème COUPE DE FRANCE DE TAEKWONKIDO

Enfants, Adultes et Vétérans (valides et handicapés)

**Coupe Espoirs & Elite**

**Samedi 5 avril**

au Gymnase Nelson Mandela Av du Moulin  
à Roissy en Brie (77)

**Dimanche 6 avril**

au Gymnase Roger Couderc allée R. Couderc  
à Torcy (77)



## CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- ▶ Conditions habituelles d'inscription : certificat médical, licence etc., et autorisation parentale (pour les mineurs) pour la saison 2024-2025
- ▶ ouvert aux Adultes à partir de Ceinture JAUNE
- ◀ Enfants (7 ans et plus) à partir de Ceinture JAUNE

**Technique : Distinction entre les Espoirs (jusqu'à 5ème Keup) et les Confirmés (Elite : 4ème Keup et +)**

**Combat : Distinction entre les Espoirs (jusqu'à 5ème Keup) et les Confirmés (Elite : 4ème Keup et +) pour Juniors et Seniors uniquement.**

- ▶ Do-Bok officiel de TaekwonKido (à damiers) : **obligatoire**  
(pour commander : envoyer un e-mail avant le mercredi précédent la compétition à [mollet.remi@orange.fr](mailto:mollet.remi@orange.fr) en précisant votre taille [ex : 1m50, 1m60, etc.].  
Le Do-Bok sera à retirer au moment des accréditations moyennant un chèque de 65 € [ordre "CRM"])
- ▶ Pour le combat : prévoir ses protections de combat (plastron non électronique, casque à bulle, protections tibiales et cubitales, coquille, gants de boxe et protège-dents)  
**durée des combats** : pupilles-benjamins (2 X 1mn) / minimes-cadets-vétérans (2 X 1mn30) / Juniors-Seniors (2 X 2mn)

## DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :

Les inscriptions sont à effectuer sur le site : <https://clcnfight.fr/>  
avant le **mercredi 2 avril à 21h**

Les frais de participation par compétiteur sont à envoyer par chèque "le cachet de la poste faisant foi" à l'adresse suivante : **TAEKWONKIDO Parc des Sports, 3 rue du clos Ste Catherine 94360 Bry/Marne**

avant le **28-mars**

Chèques à l'ordre de : **CRM**

Attention, toute inscription est due et aucun désistement ne motivera un remboursement.

montant	
compétiteur (1 journée) :	20 €
compétiteur (2 journées) :	30 €
coach (combat) :	5 €
public :	gratuit avec cartons d'invitation : sinon 3€

## ACCREDITATIONS (et PESÉES) :

Les accréditations se feront le : **jeudi 3 avril de 19h à 20h** uniquement pour les clubs du CRM  
lieu : **à l'école Henri Cahn, Bd Général Gallieni, Bry/Marne**  
ou  
pour les clubs hors CRM : **vendredi 4 avril de 19h à 20h**  
lieu : **au gymnase CHANU, rue Eugène Delacroix, Roissy en Brie**

**Il n'y a pas de coach autorisé pour la compétition technique ! Seulement pour la compétition combats.**

## ARBITRAGE :

- ▶ chaque club fournira un juge technique (samedi) et/ou un arbitre (dimanche) par tranche de 4 combattants.
- ▶ Tenue obligatoire des juges/arbitres : blazer bleu marine ou noir - pantalon gris - chaussures de TKD.
- ▶ Stages d'arbitrage obligatoires :  
technique : le Samedi 5 avril de 12h à 13h lieu : dans le gymnase de la compétition  
combat : le Dimanche 6 avril de 8h30 à 9h30 lieu : dans le gymnase de la compétition

## CONDITIONS D'ACCES :

**Seuls les participants, les coaches, les journalistes accrédités, les officiels et les arbitres auront accès aux aires de compétition.**

## CLASSEMENT :

Le Club ayant le plus de victoires (Or : 5 pts /Argent : 3 pts /Bronze: 1 pt)  
remportera le **TROPHEE TECHNIQUE TAEKWONKIDO** (le 1er jour)  
et le **TROPHEE COMBATS TAEKWONKIDO** (le 2ème jour).

Un **TROPHEE COUPE DE FRANCE TKKD** sera remis en fonction des points acquis sur les 2 jours.

## DIVERS :

- ▶ Restauration sur place (buvette).
- ▶ Un stand vendant du matériel d'arts martiaux (hormis les tenues TKKD) sera présent le jour de la compétition
- ▶ L'âge considéré afin de déterminer la catégorie sera l'âge au 31 décembre **2025**
- ▶ Droit de contestation : 200 €

## RENSEIGNEMENTS :

[stephane.burlet@cenaclem.fr](mailto:stephane.burlet@cenaclem.fr)  
[mollet.remi@orange.fr](mailto:mollet.remi@orange.fr)





## EPREUVES TECHNIQUES

date : Samedi 5 avril

présentation : 13h30

horaire compétition : de 14h à 18h30

Catégorie "Espoirs" (jusqu'à 5ème Keup) et "Elite" (4ème Keup et plus)

Cet horaire n'est qu'un prévisionnel.

### EPREUVES INDIVIDUELLES (Catég Masc et Catég Fémin. séparées) : (récompense : Médailles)

Classes d'âge (au 31 décembre de la Saison en cours):

La nationalité française n'est pas requise

Classe 1 : 15 ans et moins Classe 2 : 16-34 ans Classe 3 : 35 ans et plus

#### \* HYONG INDIVIDUEL TRADITIONNEL :

Chaque compétiteur exécutera un enchaînement d'au moins 3 Hyongs de TaekwonKido de son choix (exemple : de 1 à 5, de 3 à 7). Les Hyongs ne sont pas forcément consécutifs (ex: "1-2-4" ou "2-4-5", etc.). Seuls les Hyongs à partir du 8ème inclus peuvent être présentés séparément, c'est-à-dire sans être enchaînés avec une autre forme. L'exécution doit être faite d'une manière traditionnelle sans musique ni chorégraphie. Il n'est pas nécessaire de revenir en Joun-Bi entre chaque Hyong. L'élimination sera directe jusqu'aux finales.

#### \* HYONG INDIVIDUEL CREATIF :

Chaque compétiteur exécutera un Hyong libre dont la durée n'excédera pas 3mn. Le Hyong peut être chorégraphié et l'utilisation de musique et/ou d'armes est permise. Notation par points. Le Hyong doit être une création originale et non une Forme existant déjà dans d'autres styles ! **Attention : l'improvisation n'est pas autorisée ! Il pourra être demandé par le jury de refaire le Hyong.**  
Danger de disqualification !

#### \* CASSE EN COUPS DE PIED SAUTES :

Chaque compétiteur exécutera une casse (annoncée par avance) dans le même saut sur 1, 2, 3 (ou +) fines planchettes en plastique. Une technique de poing peut être associée à des coups de pied dans le même saut. Le compétiteur doit prévoir son ou ses assistants. L'élimination sera directe jusqu'aux finales. **Attention : le Salto Arrière est interdit!**

#### \* CASSE EN PUISSANCE (réservée uniquement à la classe d'âge 2 et 3 et aux confirmés) :

Chaque compétiteur exécutera une casse sur plusieurs planches épaisses en plastique posées au sol sur un support. Au fil des tours, des planches seront ajoutées. L'élimination sera directe. Les compétiteurs seront départagés à la fin sur le nombre de planches cassées. Les techniques autorisées seront : coup de poing, tranchant de main, **coup de poing marteau ou coup de paume.**

#### \* 1 PAS-COMBAT :

Un compétiteur devra exécuter un pas-Combat traditionnel (en partant du Joun-Bi de Base) sur un partenaire de son choix : il réalisera un minimum de 5 et un maximum de 8 contre-attaques. **Attention : c'est toujours le même qui réalisera les contre-attaques et qui sera noté.** L'élimination sera directe jusqu'aux finales avec repêchages.

#### \* SELF-DEFENSE TRADITIONNELLE :

Les compétiteurs exécuteront un numéro de self-défense de leur invention. L'utilisation d'armes factices ou d'autres accessoires est permise. Le numéro ne doit pas excéder 3 mn. La musique n'est pas autorisée. **Attention : les 2 exécutants doivent appartenir à la même catégorie d'âge. Chacun des deux doit travailler (c'est-à-dire être attaquant et défenseur) ! Il n'est pas nécessaire d'annoncer ses techniques comme lors d'un passage de grades ! On peut bien sûr faire d'autres techniques que les 5 clés de base. Il peut y avoir des enchaînements techniques.** Cette Catégorie peut être mixte. En cas de victoire, les deux protagonistes sont médaillés. Notation par points.

#### \* SELF-DEFENSE ARTISTIQUE :

Les compétiteurs exécuteront un numéro de self-défense de leur invention. L'utilisation d'armes factices ou d'autres accessoires est permise. Le numéro ne doit pas excéder 3 mn. Une mise en scène doit être prévue. La musique et les costumes sont permis. **Attention : les 2 exécutants doivent appartenir à la même catégorie d'âge.** Cette Catégorie peut être mixte. En cas de victoire, les deux protagonistes sont médaillés. Notation par points.

#### \* PARA TKKD :

Cette épreuve concerne une personne qui a un handicap physique ou moteur. Elle choisira ses partenaires. Le compétiteur exécutera un numéro de self-défense de son invention, et/ou 1 pas-combat, et/ou un enchaînement de Hyongs (avec éventuellement un instructeur en miroir). **Attention : seule la personne handicapée sera médaillée.** Cette Catégorie peut être mixte. Notation par points. **À noter que cette catégorie peut être aménagée, adaptée selon les handicaps et la situation.**

### EPREUVES PAR EQUIPES (mixtes) (récompense : une Coupe par équipe) - Espoirs & Elites mélangés

Classes d'âge (au 31 décembre de la Saison en cours):

La nationalité française n'est pas requise

Classe 1 : 15 ans et moins Classe 2 : 16 et plus

Chaque équipe sera constituée de personnes appartenant à la même classe d'âge (sauf dérogation)

Le nombre d'équipes par club n'est pas limité. **Pour toutes ces épreuves : Notation par points.**

#### \* HYONG PAR EQUIPES (TRADITIONNEL) :

Une équipe de 3 à 5 membres exécutera un enchaînement de Hyongs de TaekwonKido de son choix (exemple : de 1 à 5, de 3 à 7). Les Hyongs ne sont pas forcément consécutifs (ex: "1-2-4" ou "2-4-5", etc.). Seuls les Hyongs à partir du 8ème inclus peuvent être présentés séparément. Il doit être exécuté d'une manière traditionnelle sans musique, en faisant face à la même direction. Une chorégraphie (désynchronisation voulue) est possible.

#### \* HYONG PAR EQUIPES (CREATIF) :

Une équipe de 3 à 5 membres exécutera un Hyong libre dont la durée n'excédera pas 3mn. Le Hyong peut être chorégraphié et l'utilisation de musique et/ou d'armes est permise.

#### \* SELF-DEFENSE PAR EQUIPES:

Une équipe de 3 à 5 membres exécutera un numéro de self-défense de son invention. L'utilisation de musique, d'armes ou d'autres accessoires est permise. Le numéro doit durer de 2 à 4 mn.

#### \* CASSE PAR EQUIPES :

Une équipe de 3 à 5 membres exécutera un numéro constitué par plusieurs casses. Ce numéro peut être constitué de casses de tout type et ne doit pas excéder 3 mn. Les planches en plastique de diverses épaisseurs seront fournies. **Attention : le Salto Arrière est interdit!**

#### \* 1 PAS-COMBAT PAR EQUIPES (synchronisé) :

Une équipe de 4 membres doit exécuter 5 pas-Combat traditionnels (en partant du Joun-Bi de Base). Les deux groupes seront côte à côte et doivent démontrer les mêmes contre-attaques en même temps.

#### \* TAEKWONKIROBICS (TaekwonKido aérobique) :

Une équipe de 3 membres ou + doit exécuter une danse aérobique basée sur des mouvements de TKKD. La musique ne doit pas excéder 3Mm. Les exécutants porteront une veste de survêtement sur leur Do-Bok. **Un "chorégraphe" extérieur peut être autorisé.**

Note : pour toutes les épreuves chronométrées, une pénalité d'un demi-point sera infligée à la table toutes les 15 secondes.

## EPREUVES COMBAT

date : Dimanche 6 avril

présentation : 9h

horaire compétition : de 9h30 à 18h30

**Catégorie "Espoirs" (jusqu'à 5ème Keup) et "Elite" (4ème Keup et plus) pour les Juniors et les Seniors**  
**A NOTER : les Espoirs et les Elites sont mélangés pour les autres catégories d'âge.**

Cet horaire n'est qu'un prévisionnel.

Epreuve de combats suivant les règles de compétition établies par la Commission TaekwonKido FFTDA.

Pesées :

► le vendredi 4 avril de 19h à 20h  
Gymnase Chanu, rue Eugène Delacroix, Roissy-en-Brie

**Note : il ne sera pas possible le jour de la compétition de se peser ou d'apporter les accréditations**

CHAQUE COMBATTANT DEVRA AVOIR SON CASQUE PLEXI (casques à GRILLE interdits), SON PLASTRON, SES PROTECTIONS ET SES GANTS DE BOXE. (PROTEGE-DENTS VIVEMENT CONSEILLÉ)



durée des combats : pupilles-benjamins (2 X 1mn) / minimes-cadets-vétérans (2 X 1mn30) / Juniors-Seniors (2 X 2mn)

**ATTENTION POUR LES EPREUVES KIDO : LES ASSAULTS NE PEUVENT EXCEDER 3 COUPS DE POING (afin que le combat ne devienne pas "brouillon")**

**8 COUPS DE PIED OBLIGATOIRES PAR ROUND (en KIDO) SINON SANCTION (GAMJEON)**

- Coups de pied et coups de poing au plastron et au visage / balayages et projections autorisés.  
NB : Touches légères pour Pupilles et Benjamins.
- Les règles ("KIDO System") seront celles expliquées lors des stages fédéraux de TaekwonKido.

**LE COACH NE PEUT ETRE COMPETITEUR, IL DOIT ETRE EN SURVETEMENT ET CHAUSSURES DE SPORT, DOIT AVOIR UNE BOUTEILLE D'EAU ET UNE SERVIETTE. ATTENTION A LA DISQUALIFICATION !!!**

CAT. PUPILLES (Espoirs & Elites mélangés)	né(e)s en :	2018	et	2019			
	Masc.	-21 Kg	-28 Kg	-33 Kg	-39 Kg	-45 Kg	+45 Kg
	Fémin.	-27 Kg	-31 Kg	-36 Kg	-42 Kg	+42 Kg	
CAT. BENJAMINS (Espoirs & Elites mélangés)	né(e)s en :	2016	et	2017			
	Masc.	-21 Kg	-28 Kg	-33 Kg	-39 Kg	-45 Kg	+45 Kg
	Fémin.	-27 Kg	-31 Kg	-36 Kg	-42 Kg	+42 Kg	
CAT. MINIMES (Espoirs & Elites mélangés)	né(e)s en :	2014	et	2015			
	Masc.	-35 Kg	-48 Kg	-56 Kg	+56 Kg		
	Fémin.	-34 Kg	-40 Kg	-48Kg	+48 Kg		
CAT. CADETS (Espoirs & Elites mélangés)	né(e)s en :	2011	2012	2013			
	Masc.	-46 Kg	-54 Kg	-64Kg	+64 Kg		
	Fémin.	-40 Kg	-47 Kg	-55Kg	+55 Kg		

Pour les catégories ci-dessus et pour les féminines, regroupements éventuels par poules.

En cas de catégorie "orpheline", la 1ère place sera indiquée sur le passeport sportif.

CAT. JUNIORS (Espoirs et Elites séparés)	né(e)s en :	2008	2009	2010			
	Masc.	-55 Kg	-63 Kg	-73 Kg	+73 Kg		
	Fémin.	-46 Kg	-55Kg	-63Kg	+63 Kg		
CAT. SENIORS (Espoirs et Elites séparés)	né(e)s entre :	1996	et	2007			
	Masc.	-58 Kg	-68 Kg	-80Kg	+80 Kg		
	Fémin.	-49 Kg	-57 Kg	-67Kg	+67 Kg		
CAT. VETERANS (Espoirs & Elites mélangés)	né(e)s en :	1995	et	avant.			
	Masc.	-58 Kg	-68 Kg	-80Kg	+80 Kg		
	Fémin.	-49 Kg	-57 Kg	-67Kg	+67 Kg		



# TAEKWONKIDO



7ème COUPE DE FRANCE  
DE TAEKWONKIDO

Samedi : au Gymnase Nelson Mandela  
Dimanche au Gymnase Roger Couderc

Av du Moulin Roissy en Brie (77)  
allée R. Couderc Torcy (77)

entrée : **gratuit avec cartons**  
**d'invitation : sinon 3€**

Samedi 5 avril Dimanche 6 avril

horaire samedi : de 14h à 18h30  
horaire dimanche : de 9h30 à 18h30

stage d'arbitrage juge technique (samedi) : le Samedi 5 avril de 12h à 13h  
stage d'arbitrage combat (dimanche) : le Dimanche 6 avril de 8h30 à 9h30

présentation le samedi à 13h30  
présentation le dimanche à 9h  
épreuves techniques enfants & adultes :  
Hyongs, Casses, Self-défense, etc.

**BAREME 20 POINTS / jour**  
(compétiteur ou arbitre) :  
apporter sa carte de présences-activités

**TENUE TAEKWONKIDO OBLIGATOIRE (sauf pour les épreuves de SELF artistique et de TAEKWONKIROBICS)**

ouvert aux Adultes à partir de Ceinture JAUNE  
et aux Enfants (7 ans et plus) à partir de Ceinture JAUNE

Encadrement : les C. Noires non compétiteurs seront Juges  
(en chaussures de Sport) !  
Coupons ci-dessous et frais d'engagement que les élèves doivent rendre avant le :  
**02-avr**

Inscriptions (par le Professeur ou un responsable) par INTERNET avant le  
**mercredi 2 avril à 21h**

Accréditations (remise des coupons & frais d'engagement)  
par le Professeur ou un Responsable et Pesées  
à l'école Henri Cahn, Bd Général Galleni, Bry/Marne  
**jeudi 3 avril de 19h à 20h**



découper ce coupon et le rendre avant le : **02-avr**

(+ frais de participation)

frais d'engagement compétiteur  20 € (1 journée) /  30 € (2 jours)  
frais d'engagement coach (dimanche)  5 € juge technique (samedi)  gratuit  
arbitre (dimanche)  gratuit

GRADE : ..... Keup/Dan / Poom  
CLUB : ..... (indiquer la ville)

NOM : .....

PRENOM : .....

SEXE :  M  F AGE EXACT : .....

DATE DE NAISSANCE (INDISPENSABLE) : / /

autorisation du tuteur légal pour les mineurs : Je soussigné M./Mme ..... autorise mon fils/ma fille nommé(e) .....  
à participer à la Coupe de France TaekwonKido des 05/04/2025 06/04/2025 à Roissy en Brie (77)

Je certifie aussi avoir fourni un certif. médical et avoir été informé qu'il valait mieux être à jour de ses vaccinations.

signature : .....

## 7ème COUPE DE FRANCE DE TAEKWONKIDO

### TECHNIQUE

EPREUVES INDIVIDUELLES : (cocher les cases) note : des regroupements d'âge et de catégorie peuvent être opérés

Classe 1 (15 ans et moins)  Classe 2 (16-34 ans)  Classe 3 (35 ans et plus)  arbitre / juge technique (participation gratuite)

Catégorie Masculine  Catégorie Féminine

je participe à :  (Catég. Jaunes à Violettes)  (Catég. Ceintures Bleues à Noires)

HYONG INDIV. TRADITIONNEL  CASSE EN CPS DE PIED SAUTES

HYONGINDIV. CREATIF  1 PAS COMBAT  SELF-DEFENSE TRAD avec partenaire : .....

CASSE EN PUISSANCE  SELF-DEFENSE ARTISTIQUE avec partenaire : .....  HANDICAP SELF avec partenaire : .....

EPREUVES PAR EQUIPES : note : à partir de CEINTURE VERTE (sauf dérogation)

Classe 1 (15 ans et moins)  Classe 2 (16 ans et plus)

HYONG PAR EQUIPES TRAD. avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

HYONG PAR EQUIPES CREATIF avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

SELF-DEFENSE PAR EQUIPES avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

CASSE PAR EQUIPES avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

1-PAS COMBAT PAR EQUIPES avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

TAEKWONKIROBICS. avec partenaire 1..... 2..... (3.....)

**EPREUVES PAR EQUIPES (mixtes)**  
**(récompense : une Coupe par équipe) - Les**  
**Espoirs & les Elites peuvent être mélangés**

### COMBAT ATTENTION : PAS D'EPREUVE WT !

Catégorie "Espoirs" (jusqu'à 5ème Keup) et "Elite" (4ème Keup et plus) pour les Juniors et les Seniors  
A NOTER : les Espoirs et les Elites sont mélangés pour les autres catégories d'âge.

Je m'inscris en  combattant Espoir (jusqu'à ceinture violette)  combattant Elite (ceinture bleue et +)  Arbitre  Coach (5 € par jour)

Mon poids exact : .....Kg.....

Ma catégorie d'âge :  Pupille  Benjamin  Minime  Cadet  
 Junior  Senior  Vétéran

Ma catégorie de poids : .....Kg