

CV DU TAEKWONDO

TABLE DES MATIERES

1	Passages de grade	5
1.1	Ceintures liserés	5
1.1.1	Liseré jaune	5
1.1.2	2 ^e liseré jaune.....	5
1.1.3	liseré vert	5
1.1.4	liseré bleu.....	5
1.1.5	Liseré rouge.....	5
1.1.6	2 ^e liseré rouge	5
1.2	Ceintures couleur	5
1.2.1	Ceinture blanche barre jaune	5
1.2.2	Ceinture jaune.....	5
1.2.3	Ceinture jaune barre verte.....	5
1.2.4	Ceinture verte	5
1.2.5	Ceinture verte barre bleue.....	6
1.2.6	Ceinture bleue.....	6
1.2.7	Ceinture bleue barre rouge.....	6
1.2.8	Ceinture rouge	6
1.2.9	Ceinture rouge barre noire	6
1.3	Ceintures noires	6
1.3.1	Ceinture noire 1 ^{er} degré	6
1.3.2	Ceinture noire 2 ^e degré.....	6
2	Compétitions et résultats.....	7
2.1	2013	7
2.2	2014	7
2.2.1	Taekwon-do day : 24/05/2014.....	7
2.3	2015	7
2.3.1	Juche Cup : 28/03/2015	7
2.4	2016	7
2.4.1	Juche Cup :	7
2.5	2017	7
2.5.1	Juche Cup : 8/11/2017	7
2.6	2018	8
2.6.1	Barcelone : 10/03/2018	8

CV DU TAEKWONDO

2.6.2	Geneva Cup : 26/05/2018.....	8
2.6.3	Juche Cup : 20/11/2018	8
2.6.4	Fribourg : 8/12/2018.....	8
2.6.5	Championnat Suisse :	8
2.7	2019	8
2.7.1	Geneva Cup : 3/03/2019	8
2.7.2	Barcelone : 06/04/2019	8
2.7.3	Championnat Suisse : 20/06/2019.....	9
2.7.4	Juche Cup : 17/11/2019 :	9
2.7.5	Milan : 30/11/2019	9
2.7.6	Fribourg : 14/12/2019.....	9
2.8	2020	9
2.9	2021	9
2.10	2022	9
2.10.1	Swiss Open : 22/06/2022	9
2.11	2023	9
2.12	2024	10
3	Mes professeurs.....	10
4	Stages	11
4.1	2013	11
4.1.1	Stage avec Mr DOULAY : 14/12/13	11
4.2	2014	11
4.2.1	Stage avec Sabunim Virginia DIONESI : 5 et 6 avril 2014.....	11
4.2.2	Stage avec Mr DOULAY : 14/06/2014	11
4.2.3	Stage avec Mr DOULAY : 13/12/2014	11
4.3	2015	11
4.4	2016	11
4.4.1	Virginia DIONESI : 12/11/2016.....	11
4.5	2017	11
4.5.1	Stage national Français à Paris : 12 au 14 mai 2015	11
4.5.2	Sabunim DOULAY : 24/06/2017	11
4.6	2018	11
4.6.1	Stage national Français à Nimes : 21 au 23 avril 2018.....	11
4.6.2	Master ZUGER : 23/06/2018.....	11
4.7	2019	11
4.7.1	Stage national français à Brest: 3 au 5 mai 2019	11

CV DU TAEKWONDO

4.7.2	Stage technique annuel avec Mr DOULAY : 12/05/2019	11
4.7.3	Izzy BRIDER : 11/09/2019.....	11
4.8	2020	12
4.8.1	Stage national Suisse en visio	12
4.9	2021	12
4.9.1	Stage National Suisse	12
4.10	2022	12
4.10.1	Stage National Suisse	12
4.11	2023	12
4.11.1	Stage National Suisse	12

CV DU TAEKWONDO

Le Taekwon-Do est un art martial originaire de la Corée, qui a été fondé 1955 par le Général Choi Hong Hi, en s'inspirant du Tae Kyon (art martial traditionnel coréen) et du Karaté Japonais. Le Taekwon-Do est un type de combat sans arme, avec l'usage scientifique du corps, dans un but d'autodéfense. C'est un art martial qui n'a pas d'égal tant en puissance, qu'en technique.

Taekwon-Do signifie la voie des pieds et des mains. Littéralement « Tae » veut dire sauter ou voler, donner un coup de pied ou écraser avec le pied. « Kwon » décrit le poing, frapper ou écraser avec la main ou le poing. Et le « Do » signifie l'art ou la voie. Le Taekwon-Do représente donc l'art de l'autodéfense par les pieds et par les mains, sans arme, et l'atteinte d'un équilibre entre l'entraînement du corps (Taekwon) et de l'esprit (Do).

Même si c'est un art martial, sa discipline, sa technique et sa formation de l'esprit sont le mortier destiné à construire un sens prononcé de la justice, d'une force de caractère, de l'humilité et de la détermination. C'est pour cette raison que le Taekwon-Do s'appelle un « Art d'autodéfense ». Cet art d'autodéfense permet évidemment aux faibles de posséder une bonne arme et la confiance nécessaire pour se défendre ou se défaire d'un adversaire. Mal utilisé, le Taekwon-Do est une arme mortelle. Alors on se doit de toujours insister sur l'importance du « DO » dans l'entraînement en vue d'empêcher que l'adepte en fasse mauvais usage.

Credo du Taekwon-Do :

- Courtoisie
- Intégrité
- Persévérance
- Contrôle de soi
- Courage (esprit indomptable)

Le Taekwon-Do diffère des autres arts martiaux par l'efficacité de ses techniques et la condition physique de ses adeptes. La souplesse, la relaxation et l'utilisation d'une base scientifique pour l'explication du principe de la puissance sont aussi des éléments propres à cet art martial, reconnu mondialement pour ses coups de pied spectaculaires.

Toutefois, cet art martial touche plusieurs aspects dont le combat, les formes ou Tul (combats imaginaires contre un ou plusieurs adversaires), le cassage (puissance et techniques spéciales), l'autodéfense et le conditionnement physique. C'est cette diversité qui fait du Taekwon-Do un art martial unique.

CV DU TAEKWONDO

1 PASSAGES DE GRADE

1.1 CEINTURES LISERES

1.1.1 Liseré jaune

Date : 21/12/13

Examineur : Jonathan MORRIS

1.1.2 2^e liseré jaune

Date : 21/12/2013

Examineur : Jonathan MORRIS

1.1.3 liseré vert

Date : 21/06/2014

Examineur : Anthony MEYNET

1.1.4 liseré bleu

Date : ??/12/2014 ??

Examineur :

1.1.5 Liseré rouge

Date : ??/06/2015

Examineur :

1.1.6 2^e liseré rouge

1.2 CEINTURES COULEUR

1.2.1 Ceinture blanche barre jaune

Date : ??/12/2015

Examineur : Jonathan MORRIS

1.2.2 Ceinture jaune

Date : ??/06/2016

Examineur : Jonathan MORRIS

1.2.3 Ceinture jaune barre verte

Date : avant novembre 2017

Examineur :

1.2.4 Ceinture verte

Date : 24/06/17

Examineur : Lylian DOULAY

CV DU TAEKWONDO

1.2.5 Ceinture verte barre bleue

Date : 13/12/17

Examineur : Jonathan MORRIS

1.2.6 Ceinture bleue

Date : 20/06/18

Examineur : Jonathan MORRIS

1.2.7 Ceinture bleue barre rouge

Date : 11/05/2019

Examineur : Lylia DOULAY

1.2.8 Ceinture rouge

Date : 18/01/2020

Examineur : Lylia DOULAY

1.2.9 Ceinture rouge barre noire

Date : 16/07/2020

Examineur : Jonathan MORRIS

1.3 CEINTURES NOIRES

1.3.1 Ceinture noire 1^{er} degré

Date : 27/03/2021

Examineur : Jorge ZUGER

Résultats :

- Coups de pied fondamentaux : 5
- Formes : 4.75
- Combats prédéterminés : 5.20
- Techniques de défense et de combat : /
- Autodéfense : /
- Cassages : 4.5
- Théorie : 5.75

Moyenne totale : 5.10/6

1.3.2 Ceinture noire 2^e degré

Date : 16/12/2023

Examineur : Jorge ZUGER

Résultats :

- Coups de pied fondamentaux : 4.75
- Formes : 5
- Combats prédéterminés : 5

CV DU TAEKWONDO

- Techniques de défense et de combat : 5
- Autodéfense : /
- Cassages : 4.50
- Théorie : 4.50

Moyenne totale : 4.75/6

2 COMPETITIONS ET RESULTATS

2.1 2013

Rien ?

2.2 2014

2.2.1 Taekwon-do day : 24/05/2014

Catégories :

- Formes : 1er
- Combat : 3e

2.3 2015

2.3.1 Juche Cup : 28/03/2015

Catégories :

- Formes : 1^{er}
- Combats : 2^e

2.4 2016

2.4.1 Juche Cup :

Catégories :

- Formes : 1er
- Combats : 1er

2.5 2017

2.5.1 Juche Cup : 8/11/2017

Catégories :

CV DU TAEKWONDO

- Casse : ???
- Tuls : Jaune barre verte : 3^e
- Combats : 3^e

2.6 2018

2.6.1 Barcelone : 10/03/2018

Catégories :

- Formes : 1er
- Combats : 2e

2.6.2 Geneva Cup : 26/05/2018

Catégories :

- Formes : ?????
- Combats : 2e

2.6.3 Juche Cup : 20/11/2018

Catégories :

- Formes : 1^{er}
- Combat : 2^e

2.6.4 Fribourg : 8/12/2018

Catégories :

- Formes : Une 1ere place mais dans quoi ???
- Combats :

2.6.5 Championnat Suisse :

Catégories : à vérifier

- Formes : 3^e
- Combats : 1^{er}

2.7 2019

2.7.1 Geneva Cup : 3/03/2019

Catégories :

- Combat : 1^{er}
- Formes : ???
- Formes en équipe : 2^e

2.7.2 Barcelone : 06/04/2019

Catégories :

CV DU TAEKWONDO

- Formes : Perdu 1^{er} tour
- Combats : Perdu 1^{er} tour

2.7.3 Championnat Suisse : 20/06/2019

Catégories :

- Formes : 3^e
- Combats : 1^{er}

2.7.4 Juche Cup : 17/11/2019 :

Catégories : ????

- Formes :
- Combats :

2.7.5 Milan : 30/11/2019

Catégories :

- Formes : perdu 1^{er} tour
- Combat : perdu 1^{er} tour

2.7.6 Fribourg : 14/12/2019

Catégories :

- Formes : barre rouge : 3^e
- Combat : 1^{er}

2.8 2020

Covid

2.9 2021

Covid

2.10 2022

Reprise d'activité → retour de petites compétitions

2.10.1 Swiss Open : 22/06/2022

Catégories :

- Formes : 3^e
- Combats : 1^{er}

2.11 2023

CV DU TAEKWONDO

2.12 2024

3 MES PROFESSEURS

CV DU TAEKWONDO

4 STAGES

4.1 2013

4.1.1 Stage avec Mr DOULAY : 14/12/13

Stage pour les enfants et adultes, passage de grade pour les adultes

4.2 2014

4.2.1 Stage avec Sabunim Virginia DIONESI : 5 et 6 avril 2014

4.2.2 Stage avec Mr DOULAY : 14/06/2014

4.2.3 Stage avec Mr DOULAY : 13/12/2014

4.3 2015

4.4 2016

4.4.1 Virginia DIONESI : 12/11/2016

4.5 2017

4.5.1 Stage national Français à Paris : 12 au 14 mai 2015

4.5.2 Sabunim DOULAY : 24/06/2017

4.6 2018

4.6.1 Stage national Français à Nimes : 21 au 23 avril 2018

4.6.2 Master ZUGER : 23/06/2018

4.7 2019

4.7.1 Stage national français à Brest: 3 au 5 mai 2019

4.7.2 Stage technique annuel avec Mr DOULAY : 12/05/2019

4.7.3 Izzy BRIDER : 11/09/2019

CV DU TAEKWONDO

4.8 2020

4.8.1 Stage national Suisse en visio

4.9 2021

4.9.1 Stage National Suisse

4.10 2022

4.10.1 Stage National Suisse

4.11 2023

4.11.1 Stage National Suisse