

Powered by :



<https://kang-ho-taekwondo.com>



BIEN PREPARER MON EXAMEN DE 1^{ER} DAN

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

<i>ADMINISTRATIVEMENT.....</i>	<i>P3 à 12</i>
<i>INTELLECTUELLEMENT</i>	<i>P14</i>
<i>TECHNIQUEMENT</i>	<i>P16 à P22</i>
<i>MORALEMENT</i>	<i>P24</i>
<i>JURIDIQUEMENT</i>	<i>P26</i>
<i>LA VEILLE DE L'EXAMEN</i>	<i>P28</i>
<i>« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :</i>	<i>P30 à P31</i>

L'inscription à l'examen, pas à pas :

Les examens pour les 1^{er} et le 2^{ème} Dan, se déroulent au niveau régional. Les candidats s'inscrivent auprès de la FFTDA. Les examens sont indiqués, sur le calendrier sportif régional. Une date limite d'inscription est fixée pour chaque examen, au plus tard 20 jours avant la date de l'examen.

Le tout 1^{er} pas : Je vérifie si je peux accéder à l'examen !

Il existe des prérequis (les conditions que je dois remplir pour avoir accès à l'examen). Pour le passage de ceinture noire 1^{er} dan, ces prérequis sont :

- Age : avoir **14 ans** révolus le jour de l'examen.
- Etre titulaire du grade 1^{er} keup (Cein. Rouge 2 barettes noires) : je **vérifie que mon grade a bien été noté/signé** sur la page 18 de mon passeport (anciens formats : page 16)
- Posséder **3 timbres de licences**, dont celui de la saison en cours.

L'inscription à l'examen, pas à pas :

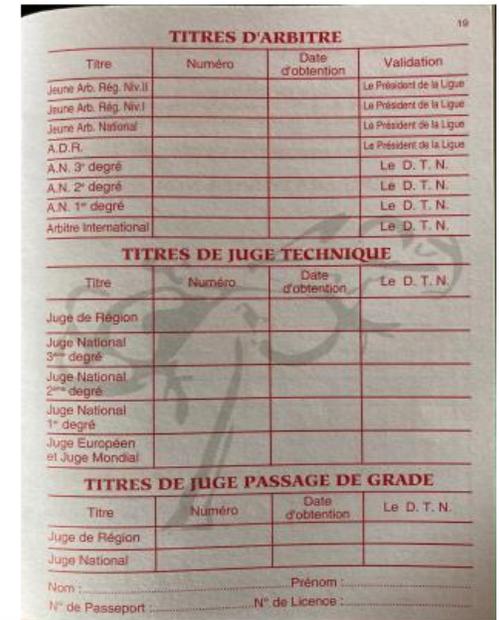
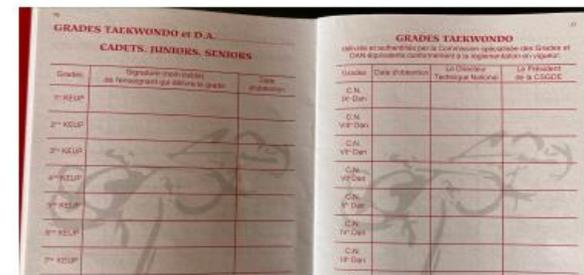
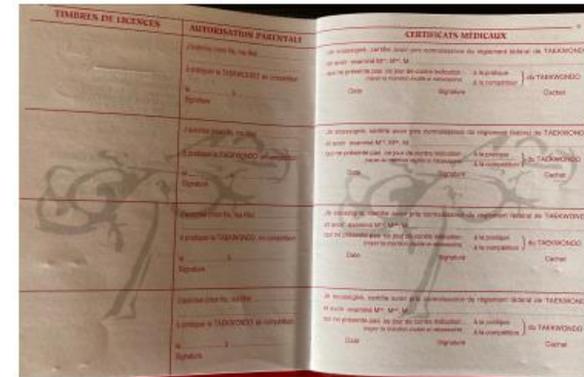
...Et pendant que je suis avec mon passeport sportif, j'en profite pour vérifier certains points :
 Pour être « à jour » et « valide » le jour de l'examen, **le passeport doit impérativement être rempli sur les pages suivantes :**

Page 3 : on y retrouve l'identité du propriétaire du passeport, sa photo, et sur les versions récentes, la date de délivrance du passeport (attention ! la validité d'un passeport est de 8 ans. Les années d'interruption de pratique comptent donc). Tout doit être bien renseigné, signé : propriétaire du passeport + Président de la Ligue (+tampon Ligue sur la photo)

Page 4 : facile ! mais ne pas oublier...

Pages 6 à 13 (6 à 9 pour les anciens formats de passeport), les timbres de licence doivent être collés, certificats médicaux à jour et autorisations parentale pour les mineurs.

(pour rappel ! pour passer votre 1^{er} Dan, il faudra **3 timbres de licences**, pas forcément consécutifs, mais celui de la saison en cours est obligatoire ...normal !)



L'inscription à l'examen, pas à pas :

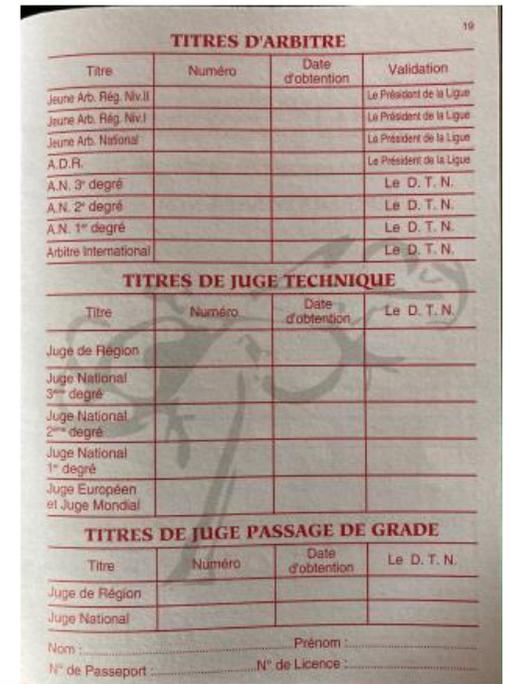
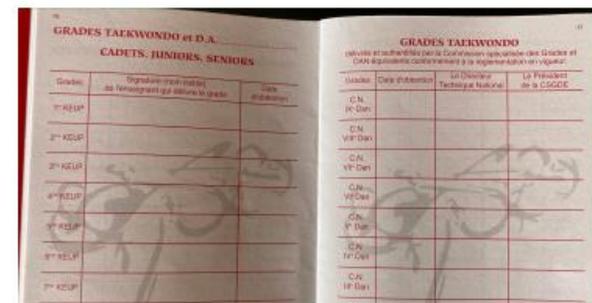
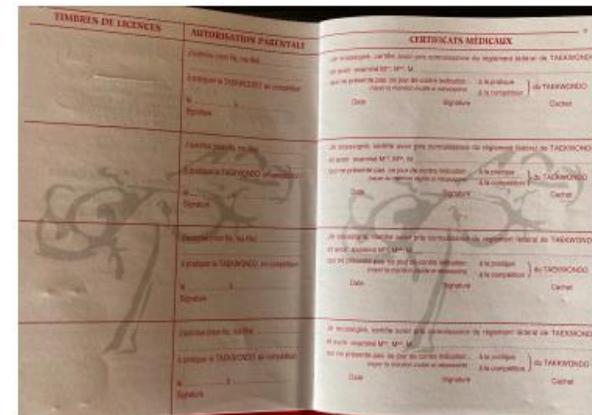
...Et pendant que je suis avec mon passeport sportif, j'en profite pour vérifier certains points :
 Pour être « à jour » et « valide » le jour de l'examen, le passeport doit impérativement être rempli sur les pages suivantes :

Concernant le remplissage des **pages 27 à 44**, (29 à 48 anciens formats), il n'y a pas d'obligations particulières, sauf si un titre d'arbitre, de juge ou un résultat de compétition me donne droit à une **bonification ou une équivalence**

Suis-je éligible pour une bonification ?
 une équivalence ?

Si tel est le cas, il me faudra prévoir d'avoir les « preuves » avant de procéder à l'inscription, histoire de ne pas avoir à y revenir...

(les bonifications/équivalence sont abordées en **page 30** de ce doc)



L'inscription à l'examen, pas à pas :

Le 3^{ème} pas : jusqu'à quand je peux m'inscrire ?

Tout part de là : quelle est la date de l'examen, et surtout de clôture des inscriptions :

Je me rends sur : <https://www.fftda.fr/fr/465-inscription-grades.html#/>

...et je tombe sur :

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Taekwondo Hapkido Tang Soo Do Soo Bahk Do

PRATIQUER - FÉDÉRATION - CLUB - COMPÉTITION - ARBITRE - HAUT NIVEAU -

PROGRESSER - GRADES Passer ses ceintures Les positions de base Les poomsae La réglementation Inscription Grades Liste des Gradés

INSCRIPTION PASSAGE DE GRADE

Date	Organisateur	Discipline	Grades	
19 novembre 2022	Occitanie	Taekwondo	1er Dan, 2ème Dan	S'inscrire
11 décembre 2022	Grand Est	Taekwondo	1er Dan, 2ème Dan	S'inscrire
11 décembre 2022	Centre-Val de Loire	Taekwondo	1er Dan, 2ème Dan	S'inscrire
18 décembre 2022	Île-de-France	Taekwondo	2ème Dan, 3ème Dan, 4ème Dan	S'inscrire
8 janvier 2023	Auvergne-Rhône-Alpes	Taekwondo	1er Dan, 2ème Dan	S'inscrire

1 clic...
(sur ma Ligue)

L'inscription à l'examen, pas à pas :

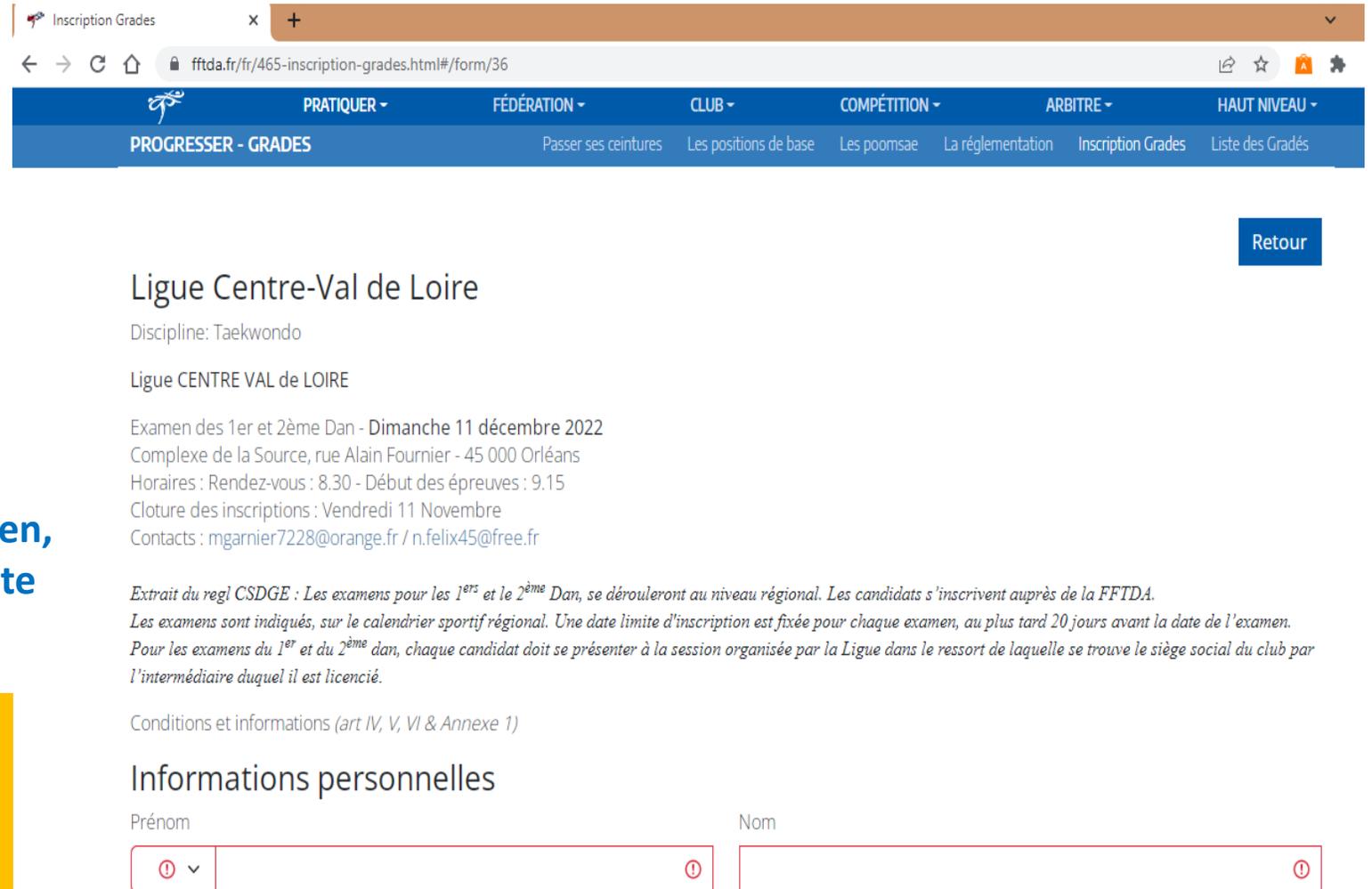
Le 3^{ème} pas : jusqu'à quand je peux m'inscrire ?

...et je tombe sur :

Tout est là ! 

C'est bon ! j'ai la date de l'examen, le lieu, l'heure, et surtout la date limite d'inscription !

Je ne remplis rien à cette étape, il me reste quelques formalités à accomplir :
Simplement, je scrolle la page pour descendre jusqu'à :



Inscription Grades x +

fftda.fr/fr/465-inscription-grades.html#/form/36

PRATIQUER - FÉDÉRATION - CLUB - COMPÉTITION - ARBITRE - HAUT NIVEAU -

PROGRESSER - GRADES Passer ses ceintures Les positions de base Les poomsae La réglementation Inscription Grades Liste des Gradés

[Retour](#)

Ligue Centre-Val de Loire

Discipline: Taekwondo

Ligue CENTRE VAL de LOIRE

Examen des 1^{er} et 2^{ème} Dan - Dimanche 11 décembre 2022
 Complexe de la Source, rue Alain Fournier - 45 000 Orléans
 Horaires : Rendez-vous : 8.30 - Début des épreuves : 9.15
 Cloture des inscriptions : Vendredi 11 Novembre
 Contacts : mgarnier7228@orange.fr / n.felix45@free.fr

Extrait du regl CSDGE : Les examens pour les 1^{ers} et le 2^{ème} Dan, se dérouleront au niveau régional. Les candidats s'inscrivent auprès de la FFTA. Les examens sont indiqués, sur le calendrier sportif régional. Une date limite d'inscription est fixée pour chaque examen, au plus tard 20 jours avant la date de l'examen. Pour les examens du 1^{er} et du 2^{ème} dan, chaque candidat doit se présenter à la session organisée par la Ligue dans le ressort de laquelle se trouve le siège social du club par l'intermédiaire duquel il est licencié.

Conditions et informations (art IV, V, VI & Annexe 1)

Informations personnelles

Prénom

Nom

L'inscription à l'examen, pas à pas :

Le 3^{ème} pas : oui ! C'est un GRAND pas !!!



Et c'est parti pour scanner les documents qui me seront nécessaires ! (perso ! je me crée un dossier spécifique dans lequel je place tout ce qui est relatif à l'examen).

Inscription Grades x +

fftda.fr/fr/465-inscription-grades.html#/form/36

PRATIQUER - FÉDÉRATION - CLUB - COMPÉTITION - ARBITRE - HAUT NIVEAU

Choisir un fichier Aucun fichier choisi ⓘ

Obligatoire
sans marge, moins de 2Mo

Justificatif de virement de l'inscription en précisant l'objet

(RIB: F.F.T.D.A Cod Banq: 30004 / Cod Guichet: 00927 / Cpte N° 00001423660 / Cle Rib: 47 / Iban: FR76 3000 4009 2700 0014 2366 047 / Bic: BNPAFRPPVBE)

Choisir un fichier Aucun fichier choisi ⓘ

Obligatoire

Pièces Justificatives

A scanner et joindre **obligatoirement** pour que l'inscription soit prise en compte :

- **Passeport sportif** : Page de grade - Page de licences (*timbres de licences requises*) - Certificat médical 2022/2023 - Page d'examen dument complétée (*recto-verso avec photo obligatoire*).
Impératif : les passeports en cours devront au préalable faire l'objet d'un renouvellement de l'ensemble des Grades sur la "page de grade".
- Le cas échéant, attestation de bonification ou d'équivalence de grades
- Le cas échéant, attestation de réussite partielle du passage de grade précédent
- Examens 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème} Dan : téléchargement des mémoires + mémoires version Anglaise pour les 6^{ème} et 7^{ème} Dan, dans le cadre de l'homologation Kukkiwon.

Sélect. fichiers Aucun fichier choisi ⓘ

Obligatoire

L'inscription à l'examen, pas à pas :

Le 3^{ème} pas : € = yes !!! \$ = non !!!

Je rentre le RIB de la FFTDA dans les bénéficiaires de mon compte bancaire, car il leur faut plusieurs jours pour qu'il soit validé.

Je reviendrai m'inscrire lorsque leur RIB sera validé par ma banque, et que j'aurai effectué le virement.

Pour procéder au paiement, il faut connaître le tarif évidemment : lorsqu'on renseigne le grade que l'on souhaite présenter, le tarif est indiqué automatiquement : **inutile que vous le fassiez, voici pour les 1er Dan :**

SAISIE OBLIGATOIRE

Inscription au grade

 X ✓ v

Tarif d'inscription: 75€

(Frais d'inscriptions: 25€ + Frais d'enregistrement: 50€)

L'inscription à l'examen, pas à pas :

Le 3^{ème} pas : toujours ! Patience !!

Pour une 1ère candidature au 1er Dan, je dois obligatoirement m'inscrire aux 3 modules.

Pour mes collègues ayant déjà acquis des modules, il faudra cocher le(s) module(s) que vous présenterez.

Les modalités de paiement sont les mêmes pour tous, que l'on présente 3, 2, ou 1 module(s) : 75 €, comme j'ai vu précédemment...



Lors de cette étape de paiement, je conserve une preuve de virement (soit téléchargeable, soit en demandant une confirmation à ma banque... ou bien même en prenant une photo de mon écran...) Cette confirmation, je l'enregistre tout de suite dans **mon précieux dossier perso.**

L'inscription à l'examen, pas à pas :

Le 4^{ème} pas : enfin!!!

Surtout !!!! Je n'attends pas le dernier la date limite pour m'inscrire !!!!

Allez ! c'est bon maintenant, j'allume l'ordi, je retourne sur :

<https://www.fftda.fr/fr/465-inscription-grades.html#/>

Je clique comme précédemment sur le bouton « s'inscrire » correspondant à ma Ligue.

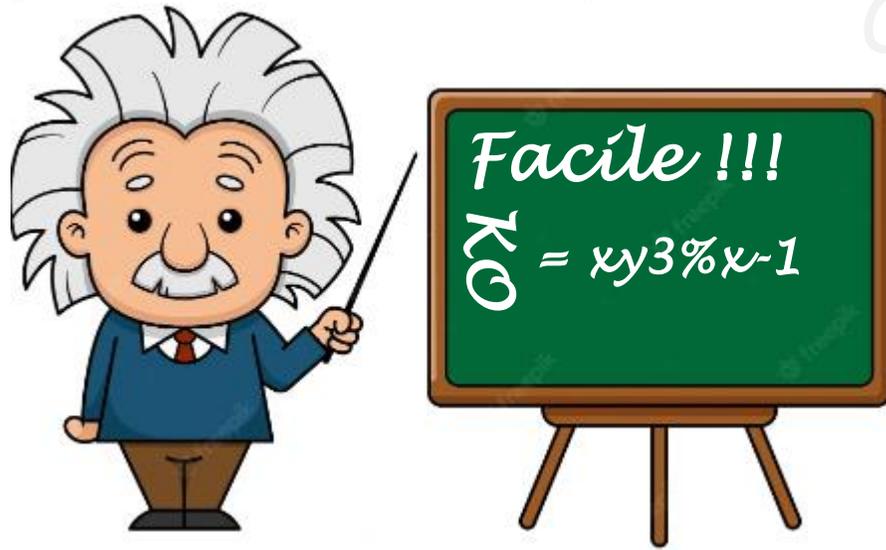
Je me laisse guider (mes docs sont prêts à être chargés depuis mon dossier perso)

Une fois l'inscription complétée, j'attends une confirmation par mail de mon inscription (plus ou moins rapide, entre 3 et 10 jours en fonction du temps de traitement des inscriptions)

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		<i>Fait!</i>P3 à 12
INTELLECTUELLEMENTP14
TECHNIQUEMENTP16 à P22
MORALEMENTP24
JURIDIQUEMENTP26
LA VEILLE DE L'EXAMENP28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31



Ce que je dois connaître..... :

**Il s'agit ici de bien préparer mes
« connaissances » concernant le taekwondo
ET les disciplines associées.**

Conseil !!! il faudra, pour préparer ce module :

M' y prendre à l'avance (1 mois minimum, pour éviter de saturer et de ne rien retenir...)

Charger les documents nécessaires à mon savoir...
je me rends sur le site FFTDA :

<https://www.fft-da.fr/fr/33-la-reglementation.html>

(rubrique : EXAMENS « DAN » TAEKWONDO)

Le Tableau de Synthèse des épreuves est super important !!!!

Le Module B, consiste aujourd'hui en une épreuve de QCM (Questions à Choix Multiples) portant sur :

➤ Les Règles d'Arbitrage (noté sur 15 points)

Thèmes : Filière d'arbitrage, règles de compétitions (combat et poomsé)

➤ La Théorie (noté sur 15 points)

Il s'agit de culture générale dont les thèmes sont :

FFTDA

La vie associative

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		<i>Fait!</i>P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT		<i>Fait!</i>P14
TECHNIQUEMENTP16 à P22
MORALEMENTP24
JURIDIQUEMENTP26
LA VEILLE DE L'EXAMENP28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31

Ce qu'il faut que je sache faire !

Enfin !!! le moment où l'on est dans l'action !!!!

Bien préparer son examen de 1^{er} Dan, c'est déjà connaître les différentes épreuves qui nous attendent : comme j'ai lu ce document dans l'ordre, je connais déjà l'épreuve Module B.

Il reste donc les modules A et C.

Conseil : afin d'aider les futurs candidats, les Ligues pilotent des stages de préparation de Dan. Il est vivement conseillé d'y participer le plus possible, car les informations diffusées prennent en compte les modifications d'épreuves dues à la réforme des grades actuelle.

Donc, **DES LA CEINTURE ROUGE 3^{ème} Keup**, j'aurais pu y assister (tiens ! j'en parle ce soir dans mon club !). Je vais également me renseigner auprès de mon responsable de club, car il paraît que certains de ces stages (SPDI pour Stage de Préparation de Dan en Immersion club) sont organisés, comme leur nom l'indique, directement dans des clubs accueillants, permettant ainsi de réduire les déplacements... et notre région est vaste !

Le module A

Les Formes (noté sur 70 points)

a/ Poomsé (40 points)

- **Taegeug Pal jang imposé** (sur 20 points)
- Un **Poomsé tiré au sort** par le candidat, parmi les Taegeug Poomsés du 1^{er} au 7^{ème} (sur 20 points)

Et donc, je suis noté sur quoi exactement ?

Attention !!!! : En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomsé, le jury demandera une nouvelle exécution qui sera notée sur 10 points seulement.

Très simple :

- **Respect des techniques et du diagramme**
- **Maîtrise et précisions des techniques**
- **Puissance et stabilité**
- **Fluidité et rythme**
- **Respiration, concentration et regard**

20 points !
Donc 4 points pour chaque critère

Le module A

Les Formes (noté sur 70 points)

a/ Kibon (30 points)

Le jury me demandera ici, l'exécution d'une série de techniques tirées au sort

Au menu ! :

- 2 enchainements Membres Supérieurs (maki, tchiguis..) et Positions (seugui)
- 2 enchainements Membres Inférieurs (tchaguis)
- 2 enchainements Membres Supérieurs + Inférieurs + Positions

...je suis noté sur ?

**30 points !
Donc 6 points
pour chaque
critère**

- Respect de l'exécution et maîtrise technique
- Puissance et vitesse d'exécution
- Connaissance terminologique*
- Fluidité, stabilité & précision
- Concentration, attitude & compréhension**

Lors de cette épreuve, le « niveau » de pratique est pleinement jugé ! Il faut donc tout donner !!! Pas de « simple gestuelle », lors de cette épreuve, autant vous dire que mon Kiap sera mon meilleur ami !!!!

a/ Kibon (30 points)

Quelques précisions !!!!

- **Concentration, attitude & compréhension****
ça veut dire quoi compréhension ???

Simplement que mon exécution devra témoigner de la bonne compréhension, du sens, des techniques que j'exécute.

Pour préparer cette épreuve,
il me faudra :

- Me rendre sur le site FFTDA :
<https://www.fft-da.fr/fr/33-la-reglementation.html>
- Charger les Fiches Kibon
- Visionner les vidéos de référence Kibon :
<https://youtube.com/playlist?list=PLkzICCDzCVSt8UHaWL8kAuVvAcsluSEb>

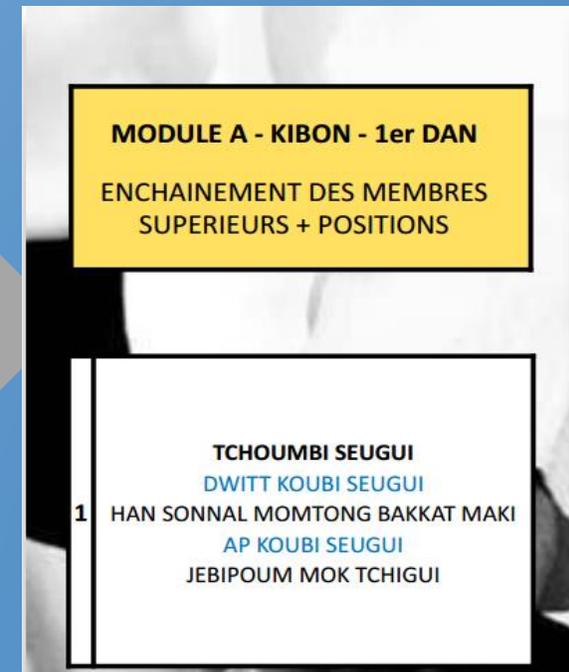
*Je tire 1 carte,
je lis tout haut
ou pas, je la
repose et
exécute le
kibon...
Au total, je
piocherai 6
cartes ...*

Le module A

Les Formes (noté sur 70 points)

- **Connaissance terminologique***

je tirerai des cartes sur lesquelles les enchainements techniques seront écrits phonétiquement, en Coréen



Le module C

L'opposition (noté sur 70 points)

a/ Hanbon Kyeoungui (20 points)

Le jury me demandera d'exécuter avec un partenaire, consécutivement et dans l'ordre, 6 techniques de contre sur attaque coup de poing au visage (attaque en ap koubi, bras droit et jambe droite devants) :

- 2 Contres avec au moins une technique de membre supérieur (main, poings, coudes..)
- 2 Contres avec au moins une technique de coup de pied (je reste au sol)
- 2 Contres avec au moins une technique de coup de pied sauté (je décolle au sol)

Mais alors ! le super Hanbon que j'ai appris avec mon Me coréen, je peux le faire ou pas ? car j'amène au sol !!! Eh bien oui ! Il y a 2 conditions pour le faire : je dois contrôler la mise au sol de mon partenaire, et il m'est interdit de projeter (je peux balayer 1 jambe mais pas les 2)

b/ Kyeurougui (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique **2 rounds** (de 15 pts) avec des adversaires différents.

Chaque round est noté sur **15 points**.

Durée des rounds : **1 minute**

Protections minimales :
tibiales, cubitales, génitales,
mitaines, pitaines, plastron,
casque et protège dents ou
casque à bulle ou grille PVC
pour les candidats âgés de
plus de 30 ans.

Les combats se
dérouleront selon
les règles de compétition
de la F.F.T.D.A. à
l'exception des
catégories
de poids.

*Ok, eh bien je vais essayer de
montrer mes qualités **combattives**
(énergie, vitesse, réactivité, efficacité...),
défensives (esquives, contre-attaques,
riposte), **offensives** (attaques, feintes, technico-tactique...)
euh ! Faudra pas dormir, 1 min c'est court !!!!*

Le module C

L'opposition (noté sur 70
points)

Attention :

*les points marqués ne sont pas
pris en compte. On m'évaluera
sur la qualité des techniques
utilisées, le sens tactique, la
gestion du temps, les stratégies
mises en place.*

- Précision des techniques /3
- Sens tactique et stratégies de combats /3
- Qualité et diversités des techniques /3
- Combativité, sportivité et fairplay /3
- -Condition physique /3

c/ Hoshinsul (20 points)

D'après 5 attaques prédéfinies (ci-dessous) exécutées successivement et dans l'ordre, il me faudra effectuer 5 défenses libres.

Dans l'ordre, les attaques sont :

- - Saisie du poignet direct
- - Saisie du poignet croisé
- - Saisie des deux poignets
- - Saisie d'un poignet à deux mains
- - Saisie des deux poignets par derrière

Là encore, mon meilleur Kiap, des clés efficaces, de la réactivité, du réalisme et de la créativité...

Le module C

L'opposition (noté sur 70 points)

Les critères.....

- **Maîtrise et précision des techniques contrôlées /5**
- **Originalité, difficulté /5**
- **Efficacité, réalisme et précision des techniques /5**
- **Concentration, attitude & compréhension /5**

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		<i>Fait !</i>P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT		<i>Fait !</i>P14
TECHNIQUEMENT		<i>Fait !</i>P16 à P22
MORALEMENTP24
JURIDIQUEMENTP26
LA VEILLE DE L'EXAMENP28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31

Le fameux concept du « Do »

L'obtention d'une ceinture noire et de chaque « Dan » supérieur, représente pour un pratiquant de Taekwondo un aboutissement technique et moral qui va bien au-delà d'une simple performance sportive.

La ceinture noire valide :

- La maîtrise technique physique et psychologique
- La connaissance théorique et pratique d'une discipline

La délivrance de la ceinture noire est « officielle », attribuée par la C.S.D.G.E, commission nommée par le Ministère des sports.

La ceinture noire permet l'accès aux :

- Diplômes d'enseignement
- Diplômes de juges Poomsé
- D'arbitres nationaux...

Un examen de dan doit se signaler, chez tous les participants, par la volonté d'avoir un comportement et une attitude exemplaire, à tous points de vue, à tous les instants

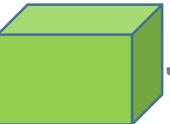
Si cette préoccupation constante de se comporter de façon irréprochable venait, si peu que ce soit, à faire défaut, cela prouverait que le titulaire de la ceinture noire n'est pas digne de son grade.

- *s'il est examinateur, qu'il n'est pas digne de faire subir l'examen*
- *s'il est enseignant, qu'il n'est pas digne d'enseigner*
- *s'il est dirigeant, qu'il n'est pas digne de ses responsabilités administratives.*

Le respect de ce que l'on fait est la condition première et la première garantie de la valeur de nos actes.

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		Fait !P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT		Fait !P14
TECHNIQUEMENT		Fait !P16 à P22
MORALEMENT		Fait !P24
JURIDIQUEMENTP26
LA VEILLE DE L'EXAMENP28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31

Ce qu'en dit ... la loi !

L'article 212-5 du Code du Sport est ainsi rédigé :

« Dans les disciplines sportives relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des dans et grades équivalents de la fédération délégataire ou, à défaut, de la fédération agréée consacrée exclusivement aux arts martiaux.

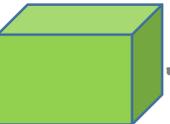
Un arrêté du ministre chargé des sports fixe la liste des fédérations mentionnées au premier alinéa. Pour chaque examen, un candidat doit suivre la procédure administrative d'inscription définie par la Ligue ou la Fédération. Il doit en outre présenter son passeport sportif dans lequel figure :

- L'attestation de l'enseignant du club par l'intermédiaire duquel le candidat est licencié. Cette attestation n'est pas nécessaire si le candidat est titulaire d'un diplôme permettant l'enseignement du Taekwondo et des disciplines associées.*
- Le timbre licence de la saison en cours*
- Le nombre de licences nécessaires, 1 timbre de licence par saison sportive de pratique (voir les conditions de chaque passage de grade en annexe)*
- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique et à la compétition de Taekwondo et Disciplines Associées, valable pour la saison sportive.*

Pour les examens du 1er et du 2ème dan, chaque candidat doit se présenter à la session organisée par la Ligue dans le ressort de laquelle se trouve le siège social du club par l'intermédiaire duquel il est licencié.

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		Fait !P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT		Fait !P14
TECHNIQUEMENT		Fait !P16 à P22
MORALEMENT		Fait !P24
JURIDIQUEMENT		Fait !P26
LA VEILLE DE L'EXAMENP28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31

Surtout ! Ne rien oublier !

Quand on me dit « la veille », la prudence d'un futur ceinture noire (je l'espère !) me pousse à préparer mes affaires 4 jours avant l'examen : je suis plus serein, et si je dois passer au club pour qu'on me prête Plastron/Casque... ah oui, je n'ai pas de protecs ! Il va falloir qu'on m'en prête aussi...

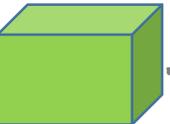
D'abord je me fais une petite « check list », ce qui me permettra de vérifier que je n'ai rien oublié le jour J :

- Dobok traditionnel avec col blanc et ceinture rouge (j'en mets 2, on ne sait jamais !!!)
- Ceinture (rouge !!)
- Casque
- Protège dents
- Plastron (à ma taille !)
- Protèges Avant-Bras
- Coquille
- Protèges Tibias
- Pitaines
- Passeport Sportif
- Carte d'identité
- J'ai un petit baume à base de camphre, je le mets aussi, ça ne prend pas de place !
- Ah ! des élastiques pour accrocher mes cheveux ! j'oublie tout le temps !
- Tiens ! pendant que je suis au calme, je me coupe les ongles pieds/mains, ça sera fait !

Il restera l'alimentaire + ma gourde, ça je mettrai ça la veille au soir... 28

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		Fait !P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT		Fait !P14
TECHNIQUEMENT		Fait !P16 à P22
MORALEMENT		Fait !P24
JURIDIQUEMENT		Fait !P26
LA VEILLE DE L'EXAMEN		Fait !P28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :P30 à P31

← C'est vrai ! Mais à savoir quand même....

J'ai 60 ans ou plus ?

Un aménagement est prévu pour moi :

Les coups de pied en hauteur pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol (Module A *Poomsé et Kibon* ; Module C *HanBon Kyorugui*)

Et pour le Module C *Kyorugui*, les rounds en combat plastrons seront remplacés par 2 rounds en mode «Assauts» (échanges avec un partenaire d'enchaînements de deux coups pied chacun sans touches)

Décision : *Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation. Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.*

Bonifications : je suis Arbitre, Juge, Champion en compétition etc.

Pour savoir ce à quoi je peux prétendre, je me rends sur le site FFTDA : <https://www.fftda.fr/fr/33-la-reglementation.html> / rubrique : EXAMENS « DAN » TAEKWONDO et je consulte le fichier : Condition de délivrance des Dans et Grades équivalents (MAJ 10/10/2022)

C'est l'article IV. En page 9 !!!!

En fonction de la catégorie pour laquelle je suis éligible, il me faudra faire la demande d'attestation auprès de la FFTDA : secretariat.president@fftda.fr (pour le cas d'un résultat sportif), ou une simple copie du passeport mentionnant le titre d'arbitre ou de juge avec signature de l'autorité fédérale.

Bien entendu, je chargerai ces documents lors de mon inscription.

Bonus....

Avant le jour J :

Durant toute ma préparation je veille à avoir une alimentation équilibrée pour être au maximum de ma forme le jour J et lors de la dite préparation.

Après le jour J :

Je m'hydrate correctement pour éliminer les déchets. Et accessoirement je continue d'avoir une alimentation équilibrée et saine. Ne serait-ce que pour ma santé mais également parce que je suis devenu ceinture noire et qu'à ce titre, je suis un modèle pour les jeunes notamment.

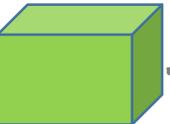
Le jour J :

Je prend un petit-déjeuner ni trop copieux ni négligeable. Le mieux est de faire un petit-déjeuner orienté sur du salé et non du sucré. Le sucré va faire monter la glycémie mais va redescendre très rapidement. Je risque donc de me trouver en hypoglycémie au moment du passage (en plus du stress). Pendant mon passage (entre mes prestations, pas pendant évidemment) je pense à bien m'hydrater. Je bois régulièrement et en petites gorgées, de l'eau plate ou gazeuse. Deux possibilités :

- soit je bois de l'eau simple, sans nutriment, auquel cas je peux avoir des encas à côté pour me redonner de l'énergie (notamment des glucides) types bananes, graines, fruits secs, etc.
- soit je bois de l'eau légèrement sucrée pour compenser les pertes lors des épreuves.

Tout ce qu'il faut savoir.....

...Pour bien préparer mon examen de ceinture noire 1^{er} Dan

ADMINISTRATIVEMENT.....		Fait!P3 à 12
INTELLECTUELLEMENT.....		Fait!P14
TECHNIQUEMENT.....		Fait!P16 à P22
MORALEMENT.....		Fait!P24
JURIDIQUEMENT.....		Fait!P26
LA VEILLE DE L'EXAMEN.....		Fait!P28
« TROP » D'INFOS « TUE » L'INFO :.....		Fait!P30 à P31

Remerciements !!!!

A vous, tout d'abord, car si vous êtes arrivés jusqu'à cette page, c'est que vous attachez du sérieux et de l'importance à ce que représente cet examen ainsi ce que la valeur d'une « ceinture noire »

A Claude Carquer (Directeur Grades Ligue IDF), qui est « l'inspirateur premier » de ce document.

A «Thieu» (mon bras droit !) qui a travaillé également sur ce support