

RÉMI MOLLET

LE GUIDE DU  
**TAEKWONDO**

태권도



Budo



Éditions



# Le guide du taekwondo

*Photos en studio* : Pierre-Yves Bénoliel.

*Autres photos* : Rémi Mollet, Nguyen Van Hoan, Noëlle Mollet.

Remerciements à Jacques Bert, Stéphane Burllet, Aïng Si-Sowaddi, François Bellot, Pierre Bellot, Geoffrey Lahaye, Thierry Le, Aurélie Sérault, Marie-Eve Mollet.

Ce livre est dédié au grand-maître  
PARK HAE-MAN

© Budo Éditions, 2010, 2015, 2023  
tous droits réservés.

*Directeur de collection* : Thierry Plée — *Textes* : Rémi Mollet — *Correcteur* : Stéphanie Dejoux —  
*Conception* : Richard Yotis — *Photogravure* : Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage* :  
Book Partners China, Ltd.

1-2000-S-12/10—2-2000-IP-08/15—3-2000-BPC-02/23

*« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)*

*Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.*

*La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.*

Édition papier ISBN 978-2-84617-037-6  
Édition numérique pdf ISBN 978-2-84617-611-8

M<sup>e</sup> Rémi MOLLET

# TAEKWONDO



BUDO ÉDITIONS  
77123 Noisy-sur-École, France

## L'AUTEUR



Maître Rémi Mollet a débuté les arts martiaux en 1973 (un demi-siècle !). Ses grades sont nombreux dans diverses disciplines : taekwondo, daehan hapkido, hanguk hapkido, sin-moo hapkido, etc. Il est même diplômé en kick-boxing. Par ailleurs, à partir du khido du grand-maître vietnamien Michel Morlon, il a fondé le taekwonkido qui remporte un franc succès actuellement.

Mais il est également professeur de lettres classiques dans un collège-lycée de Nogent sur Marne. Ainsi la tête et les jambes sont réunies en une seule personne !

Sa reconnaissance est internationale puisqu'il a même été nommé « Instructeur de l'année » par le Hall of Fame aux États-Unis en 1998 et 2004. Toujours aux États-Unis, il a reçu en 2005 le « Silver Life Achievement Award » récompensant plus de trente ans de pratique dans les arts martiaux. Enfin, en 2008, il a été nommé « Grandmaster » de l'année pour le taekwonkido à San Antonio au Texas et, en 2010, « pionnier du taekwonkido », à Orlando en Floride. En Corée, après avoir été reconnu maître Kukkiwon (académie mondiale du taekwondo basée à Séoul) 3<sup>e</sup> échelon en 2000, il a passé le 2<sup>e</sup> échelon en 2007 puis le 1<sup>er</sup> (le plus élevé) en 2019.

En 1988, afin de promouvoir les arts martiaux coréens, maître Rémi Mollet a écrit *Découvrir le Taekwondo* (éd. Amphora) et d'autres sont en préparation. Parallèlement, il écrit régulièrement de nombreux articles dans des magazines spécialisés dans les arts martiaux et sports de combat. Il a d'ailleurs lui-même fait l'objet de plusieurs articles dans la presse nationale et internationale (« *Taekwondo-Choc* », « *Karate-Bushido* », « *Arts Martiaux Traditionnels d'Asie* », « *Taekwondo Times* », « *Inside Kung-fu* », « *Ceinture Noire* », « *Samourai* », etc.)

On retiendra notamment son ouvrage le *HAPKIDO, art martial coréen d'autodéfense* puis son tout dernier *L'Encyclopédie du Taekwondo* (en deux volumes), tous deux parus chez Budo Éditions.

Pendant près de quinze ans, au sein de la Fédération de karaté (quand le taekwondo y était rattaché), il a œuvré à diverses tâches : juge technique national, arbitre national, juré aux Passages de grades et aux diplômes d'instructeur fédéral, responsable technique du Val de Marne de 1988 à 1996, membre de la Commission technique

nationale pendant trois ans, responsable du Collège des professeurs de la ligue Île-de-France, membre de la Commission spécialisée des *dan* et grades équivalents de 2000 à 2009. Membre à vie de l'école Chung Do Kwan, après avoir été responsable de la commission Ho Shin Soul (self-défense) de la Fédération française de taekwondo, il est actuellement responsable de la commission taekwonkido à la FFTDA et président de l'Union fédérale de taekwonkido.

Après avoir passé autant d'années à développer le Taekwondo, Me Rémi Mollet s'est employé à promouvoir d'autres arts martiaux : le Hapkido puis le Taekwonkido. En 1996, il avait

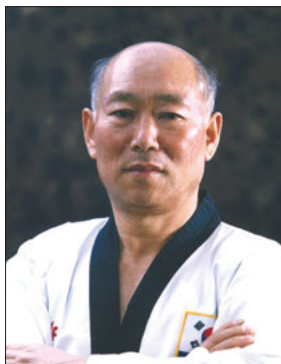
tenté de réunir les principales tendances du Hapkido en France. C'est à présent le taekwonkido qui est son "cheval de bataille" et nombreuses ont été les démonstrations tant en France qu'à l'étranger et nombreux ont été les stages qu'il a prodigués. Tous ces efforts ont abouti à une démonstration qu'il a effectuée lors de la Nuit des arts martiaux de Paris Bercy le 25 mars 2000 et qui a remporté un vif succès. Il a également participé au Salon des arts martiaux de Vincennes (parc floral) en octobre 1999 et en octobre 2000.

Depuis de nombreuses années, il est un disciple du grand-maître Park Hae-Man, 9<sup>e</sup> *dan*, ex-responsable de l'école des cadres du Kukkiwon, académie de la fédération mondiale de taekwondo.

La seconde « patrie » de maître Rémi Mollet, c'est la Corée et il y va tous les ans afin de se ressourcer et de s'entraîner.

Pour finir, nous dirons qu'il est directeur technique du « Cénacle », vaste amicale de clubs qui regroupe quarante *do-jang* (salles d'entraînement) sur Paris, l'Ouest et le Sud de la France, la Suisse et les Pays-Bas. Il va régulièrement y animer des stages et faire profiter les pratiquants d'une expérience pédagogique de plus de quarante ans.





## PRÉFACE

Je suis heureux de pouvoir faire la préface de l'ouvrage de maître Rémi Mollet qui est venu me voir en Corée de très nombreuses fois afin de s'entraîner et de comprendre les subtilités du taekwondo.

Ce livre a pour vocation de faire découvrir les principes de base de notre art. C'est apparemment un guide pour débutants mais je suis convaincu qu'il sera en fait utile à tous les adeptes de notre discipline tant il est vrai que les techniques de base sont essentielles pour pratiquer toute sa vie.

En Occident, on a en effet trop souvent tendance à oublier que répéter assidûment ses bases est la seule façon de progresser et d'évoluer ensuite vers un entraînement sportif de haut niveau ou une pratique martiale authentique.

Maître Rémi Mollet a travaillé longtemps pour comprendre en profondeur les techniques mais aussi l'esprit de l'art martial coréen et je ne doute pas un seul instant du succès de cet ouvrage qui deviendra un guide incontournable pour chacun d'entre vous.

Avril 2010, grand-maître Park Hae-Man,  
président du Chung Do Kwan

  
HAE MAN PARK



<b>L'AUTEUR</b> .....	4
<b>PRÉFACE</b> .....	6

## **INTRODUCTION**

Retranscription du coréen.....	12
--------------------------------	----

## **LES PREMIÈRES QUESTIONS**

Qu'est-ce que le taekwondo ?.....	14
Que veut dire le mot « taekwondo » ?.....	15
Qui peut pratiquer le taekwondo ?.....	15
Les bienfaits du taekwondo.....	17
Pourquoi pratiquer le taekwondo ?.....	17

## **UN BRIN DE GÉOGRAPHIE... APERÇU DE LA CORÉE**

Où se trouve-t-elle ?.....	20
Comment y aller ?.....	21
Quel temps fait-il ?.....	22
Séoul, une métropole moderne.....	22
Que mange-t-on ?.....	23
Que voir en Corée ?.....	23
Peut-on s'entraîner en Corée du Nord ?.....	26
Renseignements et adresses.....	27

## **UN BRIN D'HISTOIRE... SITUATION INTERNATIONALE**

Chronologie.....	28
Les grands maîtres.....	31
Quels pays pratiquent le taekwondo ?.....	32
Combien de pratiquants ?.....	33
Qu'est-ce que le Kukkiwon ?.....	33

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

Conditions pour faire du taekwondo - Coût d'une cotisation.....	35
Comment trouver un bon club ?.....	36
Les grades.....	37
Cadence des passages de grades.....	40
Combien de temps pour passer ceinture noire ?.....	40
L'étiquette.....	41
Quelle attitude avoir vis-à-vis des anciens ou d'un gradé ?.....	41
Et vis-à-vis du professeur ?.....	42
Comment cela se passe au sein d'un club ?.....	43
Qu'est-ce qu'un <i>do-jang</i> ?.....	44
Comment se présente un <i>do-jang</i> ?.....	45
Consignes et normes de sécurité prévues par la loi.....	46

Déroulement d'une séance.....	47
Code d'honneur du taekwondo.....	60
Différences entre sport de combat et art martial.....	61
L'équipement.....	62
Comment noue-t-on sa ceinture ?.....	63
Comment et où se procurer son <i>do-bok</i> ?.....	63
Comment plie-t-on son <i>do-bok</i> ?.....	64
Les protections.....	65
Le reste de l'équipement.....	66
En annexe.....	68
Les commandements.....	68
Les chiffres.....	69

## **PRÉLIMINAIRES**

Les saluts.....	71
Cibles et points faibles chez l'adversaire.....	72
Les positions.....	73
Les gardes (attitudes de vigilance) et positions de préparation.....	76

## **TECHNIQUES FONDAMENTALES (*ki-bonn*)**

Les blocages.....	77
Les frappes avec les bras.....	84
Les coups de pied.....	92
Autres coups de pied.....	102
Les coups de pied sautés.....	103
Aperçu de quelques-unes des autres techniques.....	104

## **LES COMBATS**

Combats conventionnels.....	107
<i>Sé beonn kyeolougui</i> (combat conventionnel sur 3 pas).....	110
<i>Han beonn kyeolougui</i> (combat conventionnel sur 1 pas).....	112
Le combat libre.....	119
Le combat de compétition.....	123

## **LES COMPÉTITIONS COMBAT.....125**

## **LES POOM-SÈ**

Qu'est-ce qu'un <i>poom-sè</i> ?.....	135
Qu'est-ce qu'un <i>hyong</i> ? Un <i>theûl</i> ?.....	139
Les <i>taegeug poom-sè</i> .....	140
<i>Taegeug il jang</i> (1 <sup>er</sup> <i>poom-sè</i> de base).....	142

## **LA COMPÉTITION TECHNIQUE.....149**

<b>LA CASSE (KYEOKPA)</b>	
Les casses en puissance.....	151
Les casses acrobatiques.....	154
<b>L'AUTODÉFENSE (HO SHIN SOUL)</b> .....	157
<b>LES DÉMONSTRATIONS</b> .....	161
<b>L'ESPRIT, LA PHILOSOPHIE</b> .....	165
<b>LA RESPIRATION, L'ÉNERGIE (KI)</b> .....	167
<b>RENSEIGNEMENTS ANNEXES</b>	
Enseignement, diplômes, formations.....	169
Les fédérations.....	169
Types de blessures - Comment on se soigne.....	170
<b>ARTS MARTIAUX VOISINS ET AUTRES DISCIPLINES</b>	
Le hapkido.....	173
Le sin-moo hapkido.....	175
Le gumdo.....	176
Le khido.....	176
Le taekwonkido.....	178
Le tang soo do.....	180
L'archerie (kuk gung).....	181
<b>CONCLUSION</b> .....	183
<b>LEXIQUE</b> .....	185



Un temple au sud  
de la Corée.



## INTRODUCTION



De la même façon qu'on peut ressentir tout naturellement une certaine appréhension à affronter pour la première fois les us et coutumes d'un pays étranger, une certaine angoisse à lutter contre la sensation de dépaysement, de la même façon il est légitime d'éprouver de la crainte à devoir pénétrer pour la première fois cette vaste contrée des arts martiaux, à fouler du pied tel un pionnier le sol vierge pour nous de ce monde étrange du taekwondo : que de mots étranges prononcés dans une langue sibylline (à savoir le coréen), que de comportements bizarres répondant à une étiquette qui nous est inconnue ! Que de saluts ! Que de genuflexions et autres salamalecs ! Que de rites à respecter ! Voilà bien qui complique l'affaire.

Et puis ce monde des arts martiaux coréens, n'est-il pas un peu violent ? N'a-t-on d'ailleurs pas raison d'être effrayé quand on voit ces experts impressionnants briser des planches, des briques et autres matériaux divers en poussant des hurlements barbares qui glacent le sang ? Face à cela, nos problèmes de timidité, qui n'arrangent rien, se surajoutent. Puis le doute s'installe : je ne suis pas souple, comment pourrais-je faire des coups de pied à cette hauteur sans me blesser ? Il faudrait une souplesse de chat pour parvenir à faire de telles techniques ! Je ne suis pas assez costaud ni assez endurant ! Des phrases de ce type, nous les avons entendues des centaines de fois...

Bien trop souvent hélas, les professeurs et enseignants ne font pas assez l'effort de se mettre à la place du néophyte qui ne connaît rien des habitudes et des règles qui sont de mise dans son club. Pour l'instructeur, beaucoup de choses lui paraissent tellement évidentes qu'il n'imagine même pas qu'elles puissent ne pas l'être pour un nouveau venu.

Tel est le but de ce livre. Il s'adresse à tous ces débutants un peu perdus, un peu décontenancés au départ, qui ne demandent qu'à apprendre pour peu qu'on les aide, pour peu qu'on les guide. Que ce livre réponde à leurs interrogations les plus basiques, qu'il arrive à leur donner une certaine assurance, tel est notre souhait le plus sincère. Pour les plus avertis, cet ouvrage constituera à n'en pas douter un bon pense-bête. Il sera le rappel des principales techniques de base, un récapitulatif qu'il est toujours bon de faire de temps à autre.



Une démonstration en Corée.

La plupart des ouvrages s'adressent souvent en fait à un public averti ou déjà convaincu. Pas ou peu de véritable effort d'explication et de présentation. Ce que nous avons donc voulu faire, c'est éviter une approche de spécialiste qui supposerait connues d'emblée des notions trop « pointues », mais plutôt faire œuvre de vulgarisation en répondant aux interrogations basiques et ô combien légitimes du débutant de la première heure.

Ce que nous n'avons surtout pas voulu faire, c'est chercher à remplacer un professeur ou... un maître ! Ce livre est un guide et il n'est que cela. Ce n'est ni une encyclopédie, ni un répertoire exhaustif des techniques du taekwondo. Tout au plus est-ce un ouvrage se voulant être à la portée de tout un chacun et exposant non seulement les techniques des premières ceintures, mais aussi donnant tous les « tuyaux ». Nous n'avons d'autre but que celui de vous donner envie de faire du taekwondo, que de vous donner le goût de l'art martial coréen.

## RETRANSCRIPTION DU CORÉEN

Pour des oreilles occidentales, la langue coréenne peut paraître de prime abord un peu difficile et risque d'en rebuter plus d'un. C'est pourtant



un passage obligé qui facilitera ensuite la progression et la compréhension de l'élève. Les premiers instants de stupeur passés, on se rendra vite compte que finalement peu nombreux sont les termes coréens à retenir absolument pour un débutant de la première heure.

Dans le cadre de ce guide, nous avons opté pour la retranscription du coréen que nous avons utilisée dans de précédents ouvrages ou articles et qui nous paraît la plus rationnelle et la plus claire compte tenu des habitudes de lecture du français.

Pour des soucis de clarté, nous n'avons donc pas jugé bon de suivre automatiquement le système de retranscription officiellement mis en place par le gouvernement coréen lors de la réforme qu'il a engagée en 2000 mais que nous avons jugé trop proche des habitudes de lecture anglaises. Nous avons plutôt opté pour un système prononçable même (et surtout) par un débutant ignorant la phonétique et les conventions officielles.

D'un autre côté, certaines habitudes ayant été prises et quelques noms ayant été déjà popularisés sous une graphie qu'il eût été stupide et perturbant de changer tant elle était connue de tous, nous avons bien sûr choisi de garder l'ancienne écriture quand elle était connue, quitte à courir le risque de faire coexister deux systèmes différents de retranscription. Par ailleurs, nous n'avons retenu ici que les termes qui nous paraissaient vraiment nécessaires. Et toujours pour des raisons de clarté et afin de ne pas altérer leur lecture, nous avons choisi de ne pas marquer les pluriels pour certains noms techniques coréens.





Le côté sportif du taekwondo.

## QU'EST-CE QUE LE TAEKWONDO ?



Le taekwondo est un art martial coréen sans armes permettant de bloquer une attaque adverse et de contre-attaquer par des coups de pied, de poing, etc., en focalisant toute son énergie sur des surfaces d'impact réduites (têtes des phalanges, pique des doigts, bol du pied...) visant des points faibles de l'adversaire. Les techniques de jambes (coups de pied sautés, retournés, etc.), qui ont fait sa réputation, sont, il est vrai, particulièrement travaillées. Art martial coréen pendant plus de vingt siècles sous le nom de *taekgyeon* avant 1955, le taekwondo, tout en conservant la tradition et l'esprit de l'art martial, est devenu un sport international moderne qui compte de nos jours plus de 20 millions de pratiquants répartis dans plus de 200 pays dont la France depuis 1969, et qui gagne chaque jour du terrain dans le monde.

Le taekwondo, discipline olympique, est très bénéfique sur le plan mental : l'esprit dans lequel il est pratiqué entraîne obligatoirement courtoisie, loyauté, persévérance, maîtrise de soi et combativité sans agressivité.