



# Découverte du Taekwondo de haut niveau (NR du 17 janvier)

publié le 17/01/2019

## coulonges-sur-l'autize

### CM et 6<sup>e</sup> avec des championnes olympiques

A l'occasion du championnat de France espoirs de taekwondo et du Critérium national qui a eu lieu à Niort, une journée découverte et pratique de l'activité sportive a été organisée à L'Acclameur pour les plus jeunes. Cette action, la première en France, est le résultat d'un partenariat entre la ligue de taekwondo Nouvelle-Aquitaine, dont le président Goktas Ali et le fondateur Jurgen Bade étaient sur place, et du club de taekwondo niortais en présence de son président, Philippe Chollet. C'est à l'initiative de ce dernier qu'une dizaine de classes du département ont pu bénéficier, par le biais de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré, d'une initiation à cette dis-

cipline. Il précise : « *L'objectif est de promouvoir le taekwondo sous l'aspect bien-être et santé et d'inculquer les valeurs de discipline, de respect et de modestie de cet art martial* ».

Trois classes coulangeoises ont bénéficié de cette action. A l'issue de 5 séances de 1h de taekwondo par classe encadrées par des entraîneurs diplômés venus au gymnase de Coulonges sur le temps scolaire, les CMI d'Anne Rousseau, CM2 de Nathalie Jonquet et une classe de 6<sup>e</sup> encadrée par Emilie Berge, professeur d'éducation physique et sportive, se sont donc retrouvés avec d'autres groupes du département. Objectif : approfondir leur pratique et échanger leurs impressions. Une

dizaine de sportifs ceinture noire les ont accueillis autour de 10 ateliers en rotation. Travail de concentration et d'équilibre avec le plateau « balance 25 », mesure de la force du poignet et de la détente, combats avec arbitrage, taekwondo artistique avec réalisation d'une petite chorégraphie ont permis aux élèves de tester leurs compétences et de compléter la formation reçue.

La découverte du lieu était pour beaucoup d'élèves une première mais la présence de deux championnes olympiques a encore renforcé leur fierté de participer à cet événement. Avec Anne-Caroline Graffe, membre de l'équipe de France, championne du monde, d'Europe et championne olympique, ils ont discuté autour des panneaux réalisés par chaque classe sur l'expérience vécue lors des 5 séances d'initiation. Niara Haby, vice-championne olympique à Rio en 2016, a géré un atelier santé, partageant des conseils d'hygiène de vie nécessaires à la bonne condition des sportifs. Pour clore cette matinée ludique et riche en sensations, Niara Haby a dédié à chacun le tee-shirt reçu à l'arrivée sur le tatami et les élèves, émus mais ravis, l'ont ensuite remerciée en exécutant le salut coréen : « tchalyot, tcheuny » (garde à vous, saluez).



Niara Haby et les élèves d'Emilie Berge ont discuté des règles diététiques du bon sportif.