

Manuel Technique du Taekwondo

Par
Maître Gilles R. Savoie
Éditions Broquet





Dr. Chungwon Choue, président de la F.M.T. écrit:

- Maître Gilles R. Savoie est un expert en Taekwondo et est un collaborateur important dans le monde du Taekwondo.
- Ce livre est facile à recommander à plusieurs types de lecteurs.
- Ce livre est un incitatif à la progression mentale et physique pour tous les athlètes du monde du Taekwondo.
- Les chapitres traitant du pouvoir mental, de la concentration et du conditionnement de l'esprit sont d'une extrême importance pour ceux qui pratiquent le Taekwondo mais également pour ceux qui ne le pratiquent pas.
- Ce livre mérite d'être traduit dans plusieurs langues.



Grand Maître Kee Ha, Président de L'Ass. Canadienne TKD écrit:

- Maître Savoie souscrit pleinement aux principes et à la philosophie les plus élevées du Taekwondo.
- Grâce à des principes de physique spécifiques, Maître Savoie propose un mouvement propulsif de la hanche qui produit une vitesse, un momentum, une impulsion et un impact élevés.
- Les athlètes peuvent diriger le momentum et utiliser une combinaison de techniques avec beaucoup de vitesse et de précision.
- Maître Savoie vous propose des occasions d'auto-découvertes alors que vous explorez et augmentez vos habilités mentales et physiques.



Dr. Simon Mercier, chirurgien orthopédique écrit:

- Maître Gilles R. Savoie a définitivement une grande passion pour la biomécanique du mouvement, assez pour avoir mis au point, entre autres, de nouvelles techniques très intéressantes.
- Sa théorie de propulsion, au lieu de la classique rotation, confirme sur papier et en pratique la véracité de son hypothèse.
- Sa passion et ses grandes connaissances du Taekwondo couplées à ses hypothèses de travail pourront changer positivement la pratique de ce sport.



Louis Bujold, physicien écrit:

- Loin de se limiter à répéter les techniques apprises, Maître Gilles R. Savoie a constamment cherché à les améliorer.
- Vous trouverez dans ce livre les résultats de plusieurs années de recherches bien résumés et validés par une argumentation scientifique détaillée.
- Pour les adeptes de Taekwondo, ces techniques représenteront un outil indispensable dans l'amélioration de leurs performances et l'optimisation de leurs forces physiques et psychologiques.
- Pour les néophytes, ils trouveront dans ces lignes toute l'expertise d'un spécialiste qui leur communiquera sa passion des arts martiaux et l'intégration de ceux-ci dans un mode de vie équilibré.

Mouvement de propulsion de la hanche:

- Quatre leviers, donc plus de vitesse (un mouvement de rotation offre deux leviers).
- La direction du momentum ($p=m*v$) est dirigeable, donc une plus grande possibilité d'enchaînement.
- Demande moins d'énergie.

Mouvement de propulsion de la hanche:

- Augmente l'impulsion de la deuxième technique.
- Augmente le contrôle.
- Réduit la capacité de l'adversaire à contre-attaquer.





Visualisation:

Maître Gilles R. Savoie a développé une technique de visualisation qui permet d'exécuter une technique d'attaque (offensive), à une vitesse d'exécution d'une technique de contre-attaque (défensive).

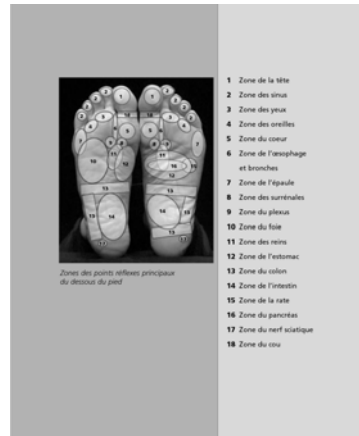


Réflexologie:

Technique de massage thérapeutique qui touche certains points réflexes permettant de faire circuler l'énergie librement, d'améliorer la circulation, de relaxer et de diminuer ou même d'éliminer les douleurs.

Réflexologie

Points réflexes du
dessous du pied:



Réflexologie

Points réflexes du côté
du pied:



Réflexologie

Techniques de massages:

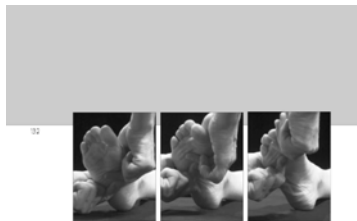


LA TORSION LATÉRALE

La troisième technique est celle de la **torsion latérale**. Dans cette technique, c'est un peu comme si nous voulions retirer l'eau d'un morceau de tissu en le torsionnant des deux mains. Nous plaçons les deux mains, coudes à côtés, sur le côté intérieur du pied, avec les pouces sous le pied et les autres doigts sur le dessus. On se déplace du talon vers les orteils et des orteils vers le talon à quelques reprises, avec un mouvement de légère torsion de sorte qu'une tension vers le haut de la main droite et une tension de la main gauche vers le bas se fera sentir. Ensuite c'est une tension vers le bas de la main droite et une tension de la main gauche vers le haut qui se fera sentir. Durant cette torsion, on appliquera une force légère qui aura tendance à éloigner les deux mains l'une de l'autre. Cette technique appliquera une certaine traction sur le pied ce qui relâchera beaucoup de tension.

Réflexologie

Techniques de balayages:



LE BALAYAGE

La deuxième technique est celle du **balayage**. Le balayage se fait tant sur le dessous de pied que sur le dessus, avec le pied en traction vers le massageur. Afin de balayer le dessous du pied, on place les deux paumes des mains sur le dessous du pied, avec les index en dessous du pied. À l'aide des deux index, on fait une sorte de roulette, un index après l'autre se chevauchant, à partir du talon vers les orteils.

Table des matières de : « Manuel Technique du Taekwondo »

- Introduction
- L'histoire du Taekwondo
- L'éthique du Taekwondo
- Principes élémentaires
- Mouvements de hanches : Rotation versus Propulsion
- Techniques hybrides
- Techniques de bases
- Le combat
- L'esprit
- Les feintes
- Les combinaisons
- La pensée positive
- Visualisation
- Le « Do » du Taekwondo
- Le conditionnement mental
- Le ki-hap, pourquoi crier ?
- La réflexologie
- L'énergie
- L'acide lactique
- La digestion
- Une bonne alimentation
- Les associations alimentaires
- Conclusion



Le taekwondo est un art martial et une discipline olympique dans la catégorie des sports de combat. C'est aussi une discipline d'autodéfense, utile non seulement en cas d'agression, mais aussi pour faire face à différents obstacles que la vie peut semer sur notre route.

Manuel technique du TAEKWONDO

Sur la photo technique, Maître Savoie explique la thèse qu'il a présentée au Kukwon (quartier général du taekwondo, en Corée) dans le cadre d'un examen pour l'obtention de sa ceinture noire 6^e dan. Cette thèse repose sur un mouvement de l'hanbok qui a développé soit un mouvement de propulsion au lieu d'un geste de rotation. Ce mouvement permet à l'athlète d'augmenter sa force de frappe, sa vitesse et sa maîtrise. Le terme *hanbok* désigne un mouvement de réaction en plus court que pour un mouvement d'action. À l'aide d'une technique spéciale faisant appel à la spirulation, l'athlète peut convertir une technique d'action en une technique de réception comparable à celle d'une technique de réaction. C'est une nouvelle dimension dans tout combat qui conduit le pratiquant à une découverte de soi.

Manuel technique du Taekwondo,
par Maître Gilles R. Savoie, ceinture noire 6^e dan

Le lecteur découvrira dans ce livre différents moyens pour atteindre l'équilibre et l'illumination tant recherchés de nos jours. Par la pensée positive, le conditionnement mental, les associations alimentaires et la réflexologie, il découvrira des forces insoupçonnées en lui-même.

Maître GILLES R. SAVOIE

Manuel technique du TAEKWONDO

TAEKWONDO



www.broquet.fr

