



## Formation des Poomsae pour tous (Athlètes, Coach, Arbitre, Délégués, etc ...)

HORAIRE	ACTIVITÉ	DURÉE <sup>1</sup> (MINUTES)
8 h	Accueil des participants	30
8 h 30 – 12 h	<p>Introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mot de bienvenue</li> <li>➤ Présentation du CDP</li> <li>➤ Présentation des participants</li> <li>➤ Programme de la journée et horaire</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Échauffement</li> <li>➤ Travail des positions en isolation sans déplacement (<b>Seogui</b>)</li> <li>➤ Blocages (<b>Makgi</b>) avec une position (<b>Joochoom Seogui</b>)</li> </ul> <p>Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Blocages (<b>Makgi</b>) avec les autres positions</li> <li>➤ Attaque avec la main (<b>tchigue/chirigue</b>) une position (<b>Joochoom Seogui</b>)</li> <li>➤ Attaque avec la main (<b>tchigue/chirigue</b>) avec les autres positions</li> </ul>	<p>30</p> <p>20</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>10</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>30</p>
12 h	Dîner	
13 h 00 – 14 h 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le coup de pieds (<b>Balchague</b>) sans déplacement</li> <li>➤ Le coup de pieds (<b>Balchague</b>) avec déplacement</li> <li>➤ Retour au (<b>kibon dong jack</b>) pour préparer la 1<sup>ère</sup> poomsea</li> </ul>	<p>30</p> <p>20</p> <p>30</p>
14 h 30 – 16 h 00	<p>Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1<sup>ère</sup> poomsea (<b>Taegueuk Il Jang, IJang</b>)</li> <li>➤ Synthèse et révision des points importants</li> <li>➤ Question et évaluation</li> </ul>	<p>10</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>10</p>

<sup>1</sup>La durée

1. <sup>1</sup> Le temps consacré à chaque élément du programme pourra varier, entre autres, selon les besoins des participants.