



Ligue de
Taekwondo
Rhône-Alpes
 www.taekwondo-rhonealpes.com



CHAMPIONNAT DE REGION RHÔNE ALPES

Cadets, Juniors, Seniors
 Féminins & Masculins
 Sélection pour les
 Championnats
 de France

SAMEDI
30
 NOVEMBRE
 2013
 À partir
 de 8h

GYMNASE Jean-Pierre BOY
 Rue George Braque
 38400 St Martin d'Hères

Tarif: 5€ - Gratuit -12 ans
 Repas et boissons possible sur place

Warp Web Agency





Sommaire

Présentation de l'association	3
Le taekwondo, c'est quoi ?	5
Résumé de l'évènement.....	6
Dans l'intimité de la Ligue Rhône-Alpes	8
Haie d'honneur à nos partenaires	10



Présentation de l'association

L'esprit du Taekwondo, "La voie des pieds et des poings : Tae Kwon Do"

Art martial coréen millénaire, synthétisé et codifié dans les années 50, le Taekwondo est introduit en France en 1969 et quelques années plus tard en Dauphiné-Savoie et dans le Rhône. Ainsi Lyon et Grenoble ont été les premiers foyers de développement du taekwondo en Rhône-Alpes. En 2006, un rapprochement a été décidé entre les deux comités régionaux de Dauphiné-Savoie et du Lyonnais et en Octobre 2008 la Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes est devenue une entité à part entière.

La Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes

Malgré sa jeunesse, l'association est pionnière en matière de structuration et professionnalisation de la discipline par rapport aux autres ligues de taekwondo.

Elle possède un bureau directeur de 5 membres qui se réunissent régulièrement. Et un Comité Directeur composé de 15 représentants élus, repartis au sein des 5 pôles correspondant aux missions déterminées par la Ligue: Animation, développement, vie régionale ; Communication ; Grades et traditions ; Vie Sportive ; Haut niveau. Deux conseillers à la présidence sont également en fonction : Maître LEE Yong Seon (9^{ème} DAN, en charge de la technique traditionnelle et des relations avec la Corée) & M. BARBERIS Frédéric (Conseiller Technique National).

Les chiffres clés

- ❖ Apparition en Rhône-Alpes au début des années 1970
- ❖ Monsieur Denis ODJO est le premier président de la Ligue
- ❖ Discipline Olympique depuis les JO de Sydney en 2000
- ❖ **2^{ème} région française avec près de 6 500 licenciés**
- ❖ Plus de 100 Clubs affiliés
- ❖ 33 arbitres nationaux, 4 internationaux
- ❖ Près de 750 ceintures noires
- ❖ Plus de 300 enseignants diplômés
- ❖ **1^{ère} Ligue cadets, espoirs et juniors au championnat de France et 2^{ème} en seniors**
- ❖ 51% de licenciés de moins de 15 ans
- ❖ 3^{ème} taux de licence en ZUS

Les objectifs de l'association

- Structurer la discipline et améliorer les compétences des bénévoles.
- Diversifier les pratiques et participer au développement des clubs rhônalpins.
- Former des athlètes performants au niveau et en arbitrage.
- Perfectionner l'accueil de l'ensemble des publics prioritaires.
- Améliorer la notoriété et la lisibilité du sport et des compétitions...



Une Ligue active qui s'investi pour son sport...

Afin de réaliser ses objectifs, la Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes a mis en place de nombreuses actions, qu'elle continuera d'assurer pour cette saison 2013/2014 :

- ◆ Investissement dans des plastrons électroniques et des aires de combat.
- ◆ Organisation de **6 compétitions régionales** et **2 à 3 compétitions nationales** ou internationales qui rassemblent **plus de 6000 personnes**.
- ◆ Développement de **formations** (techniques, enseignants, en compétences informatiques, pour la gestion de l'association, ...), de **prestations** (offres spéciales clubs, stages spécifiques, bourse aux emplois) et diversification des ressources (partenaires, sponsoring, mécénat).
- ◆ Des initiations gratuites (Welcome Week, dans les bases de loisirs l'été...)
- ◆ Fidélisation des partenaires par la mise en place d'une **Team Partenaires** (buffet partenaire de fin d'année, envoi de Newsletter, sacs cadeaux,...)
- ◆ Développement d'un **Collectif d'arbitre** : Valorisation du rôle d'arbitrage (plaquettes, équipements, indemnisations,...). Animation de la filière « jeunes arbitres.
- ◆ Accueil d'une délégation de l'équipe de Suwon (Corée du Sud) ou départ de l'équipe Rhône-Alpes en Corée du Sud tous les 2 ans.
- ◆ **Développement du Centre Fédéral Espoir (CFE)** : sélection des meilleurs athlètes régionaux à partir de 12 ans, entraînement hebdomadaire, participation aux compétitions et opens labellisés internationaux, accompagnement et médiatisation des sportifs de haut niveau...



... et qui continuera de plus belle cette saison !

- Maintient et renforcement** de toutes les actions citées précédemment.
- Mise en place d'un **sponsoring participatif** pour l'équipe CFE.
- Création d'un **Rallye Licence** pour récompenser les clubs qui favorisent la promotion du taekwondo.
- Création d'un **Concours photo** pour promouvoir la mixité dans le sport...

Le taekwondo, c'est quoi ?

L'histoire d'un art martial millénaire

On a souvent tendance à décrire tous les arts martiaux dans le même esprit : celui du Bushido japonais. Le code du Bushido est un code de conduite des samouraïs jurant fidélité et sacrifiant leur vie à leur seigneur (" Hara Kiri "). Cependant, **l'esprit du TAEKWONDO est plus riche.**

D'un point de vue historique, la Corée a réussi pendant de nombreux siècles à survivre et à s'imposer malgré sa position géographique en étau entre deux géants agressifs : la Chine et le Japon. Ceci en développant une culture qui dépasse l'idée d'un art martial statique fondé sur le sacrifice. Au VI^e siècle, se constitue le **mouvement «Hwarangdo» fondé sur l'étude des arts martiaux et du bouddhisme.** Cette « école de pensée » prône l'épanouissement de l'individu, la recherche de l'harmonie avec son environnement, l'ouverture d'esprit et reste une source d'inspiration dans la conduite de l'enseignement du Taekwondo.

Le Taekwondo – littéralement « la Voie des pieds et des poings » évolue sur des bases solides mêlant tradition et modernité. Ces valeurs reconnues par les pratiquants et les partenaires de la ligue font la force de notre sport. Elles sont un concentré de celles que l'on retrouve dans notre société : la recherche du plaisir, le dépassement de soi, la persévérance, la force morale et physique, le respect d'autrui...

Le Taekwondo et les disciplines associées

Le Taekwondo et les disciplines qui lui sont associées au sein de la FFDTA permettent une grande diversité de pratiques, accessibles à tous :

- Le combat (forme traditionnelle présente aux Jeux Olympiques).
- Le « **poumsé** » : combat imaginaire contre plusieurs adversaires (technicité, souplesse).
- L'autodéfense avec le **Ho Shin Soul** (situation d'agression ou l'on doit réagir rapidement).
- Le **hapkido** (gymnastique de santé et autodéfense)
- Le **body taekwondo** (travail cardio vasculaire par la gestuelle du taekwondo)
- Le **Taekwondo scolaire** (forme ludique d'apprentissage du taekwondo et de valeurs utiles à la vie en société : socialisation de l'enfant, développement harmonieux des ressources physiques, intellectuelles, le savoir vivre ensemble, le respect des règles...).



Résumé de l'évènement

Championnats de Région de Taekwondo *Samedi 30 Novembre 2013, Gymnase Jean-Pierre Boy de St Martin d'Hères*

Chaque année, les athlètes rhônalpins se préparent pour la première grande compétition à enjeux de la saison avec les Championnats de Région, qualificatifs pour les championnats de France. Saint Martin d'Hères sera, le temps d'un samedi, la capitale du Taekwondo rhônalpin avec plus de 200 athlètes attendus. Il y a des rendez vous que l'on n'oublie pas. Les Championnats de Région sont, pour les rhônalpins l'une de ces dates que l'on note longtemps à l'avance et que l'on attend avec impatience. Certains ont des titres à conserver, d'autres ont des revanches à prendre.

Quelque soit sa position, l'enjeu est de taille et tout le gratin du Taekwondo régional sera présent, avec une sélection pour les championnats de France à la clé. Les Juniors et Seniors auront notamment à coeur de combattre pour les France à domicile, puisque les championnats de France dans ces catégories se dérouleront à Lyon Gerland les 08 et 09 Février prochains.

Chaque participant aura à coeur de bien commencer la saison sportive 2013/2014. Mais la concurrence sera rude car près de **200 compétiteurs seront attendus**, sous les yeux d'un public qui devrait encore se déplacer en masse cette année. Le tarif d'entrée public reste très abordable : 5 euros. Les spectateurs avertis comme les novices sont bien sûr conviés pour célébrer ce premier rendez-vous du taekwondo rhônalpin. Ils auront ainsi l'occasion de découvrir un **art martial ancestral spectaculaire** qui gagne à être connu. Avec **des valeurs fortes** : l'accessibilité à tous, la persévérance, l'humilité et le respect d'autrui ; mais aussi des vertus essentielles : maintien de la forme physique et de la souplesse, vivacité de corps et d'esprit, agilité, sérénité, sécurité maximale grâce aux protections...

L'organisation :

Répartition des catégories de poids masculines et féminines dans chaque tranche d'âge :

Masculin	Féminines
CADETS -33kg / -37kg / -41kg / -45kg / -49kg / -53kg / -57kg / -61kg / -65kg / +65kg	CADETS -29kg / -33kg / -37kg / -41kg / -44kg / -47kg / -51kg / -55kg / -59kg / +59kg
JUNIORS -45kg / -48kg / -51kg / -55kg / -59kg / -63kg / -68kg / -73kg / -78kg / +78kg	JUNIORS -42kg / -44kg / -46kg / -49kg / -52kg / -55kg / -59kg / -63kg / -68kg / +68kg
SENIORS -54 Kg / -58 Kg / -63 Kg / -68 Kg / -74 Kg / -80 Kg / -87 Kg / +87 Kg	SENIORS -46 Kg / -49 Kg / -53 Kg / -57 Kg / -62 Kg / -67 Kg / -73 Kg / +73 Kg



Ligue de
Taekwondo
Rhône-Alpes
www.taekwondo-rhonealpes.com

Le programme :

Samedi 30 Novembre 2013

07h00 - Accueil des équipes

08h15 - Présentation du déroulement de la journée

08h30 - Début des combats Cadets – Juniors - Seniors

17h00 - Finales

18h00 - Remise des médailles par catégorie

Informations compétition :

- Combats à élimination directe.
- Utilisation de plastrons électroniques (une première en France !)
- 4 aires de combats
- Tarif entrée public 5 euros
- Pesée le 01/11/2013 à partir de 18h



Rhône-Alpes Région

Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes

CROS Rhône-Alpes - 16, Place Jean Jacques Rousseau

CS 92013 - 38307 Bourgoin Jallieu

TEL 04 74 19 16 18 - contact@taekwondo-rhonealpes.com

Site internet : www.taekwondo-rhonealpes.com

SIRET : 494 217 078 00026



Dans l'intimité de la Ligue Rhône-Alpes

Chehrazade Benamar : le taekwondo mais pas que....



Rencontre avec Chehrazade Benamar, douce et jolie jeune femme à l'intérieur, tempérament de feu à l'extérieur. Entretien avec cette championne régionale de taekwondo qui a tapé il y a quelques temps, dans l'œil du Pôle France : une tête bien faite dans un corps sain et athlétique.

Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Cherhazade Benamar, j'ai 18 ans et suis issue du club Martinérois. Je pratique ainsi le taekwondo et question étude je suis en BTS assistante manager à l'école Wesford de Grenoble...

Comment es-tu venu au taekwondo ?

J'ai commencé le taekwondo toute petite à l'âge de 5 ans, suivant les traces de mon frère Mimoun. Ce sport m'a tout de suite plu, alliant des qualités mentales et physiques qui font la force de la discipline aujourd'hui...

Comment as-tu évolué au sein de cette discipline ?

J'ai rapidement touché à la compétition, me mesurant en sans touche dès l'âge de 7 ans, devenant championne de France en catégorie benjamine en 2006 lors de mes 1ers championnats nationaux...

Des premiers pas extrêmement prometteurs ! Et la suite alors ?

La suite est un enchaînement de compétitions régionales, nationales puis internationales. En 2010 j'ai remporté mon 2ème titre de championne de France chez les cadettes, puis en 2011 et 2012 en catégorie juniors...

Durant toutes ces années tu es demeuré sociétaire du club Martinérois ?

J'étais, je suis et je serais toujours sociétaire de ce club à qui je dois énormément, les coachs étant à la hauteur de nos ambitions. Mais c'est vrai qu'il y a 2 ans le pôle France m'a approché, me laissant présager d'une carrière internationale prometteuse... direction Aix en Provence...

Changement radical donc dans ta vie de sportive et d'étudiante ?

Il est vrai que les changements sont nombreux lorsque tu intègres un Pôle. Cela représente beaucoup de sacrifices, demande un investissement de tous les instants, autant au niveau sportif, que étudiant et familial...

Là les ambitions ne sont sûrement plus les mêmes ?

En effet, les yeux papillonnent, les ambitions vont crescendo, les projets se bousculent. J'ai continué à progresser, tirant aux championnats d'Europe de Chypre, championnats du monde en Egypte, devenant une des sparing partner de Marlène Harnois et Anne Caroline Graff en prépa des JO de Londres 2012, lors desquels elles terminent respectivement 3ème et 2ème.

Devant ta télé tu ne peux alors que penser toi aussi à participer aux JO ?

Oui tout demande à s'enchaîner mais cette marche est ô combien difficile à franchir. Et aujourd'hui c'est un virage à 180° qui se présente à moi, le Pôle d'Aix fermant ses portes. La fédé m'a fait les yeux doux pour intégrer l'INSEEP, mais j'ai décliné cette offre.



Ligue de
Taekwondo
Rhône-Alpes
www.taekwondo-rhonealpes.com

Pour quelles raisons ? Ce doit être frustrant pour toi aujourd'hui... ?

Il y a toujours une frustration, mais j'ai voulu privilégier mes études. C'est donc un retour aux sources, je me donne l'été pour savoir comment appréhender ce changement, mais je reste Taekwondoïste dans le cœur et le « Martinérois » saura me donner la force et le courage de continuer à évoluer.

Quels seraient les conseils que tu pourrais donner à celles et ceux qui comme toi, veulent exceller ?

Il faut rester passionné, saisir les bonnes opportunités, et savoir forcer la chance.

De beaux souvenirs, de belles rencontres.....

A oui en pagaille, ma plus belle histoire demeurant cependant la relation privilégiée que j'ai avec mon frère, mon papa et l'ensemble de ma famille qui me permettent d'avoir un bel équilibre mental. Sportivement parlant c'est le tournoi international de Paris 2011 qui m'a procuré le plus d'émotion échouant en finale.

Merci beaucoup Chehrazade, je ne m'essayerai pas à faire un korio nelyo tchagui ta « spéciale », préférant te saluer et te souhaiter bonne continuation dans ta vie...

Propos recueillis par Cloarec Laurent

Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes

CROS Rhône-Alpes - 16, Place Jean Jacques Rousseau

CS 92013 - 38307 Bourgoin Jallieu

TEL 04 74 19 16 18 - contact@taekwondo-rhonealpes.com

Site internet : www.taekwondo-rhonealpes.com

SIRET : 494 217 078 00026



Rhône-Alpes Région



Ligue de
Taekwondo
Rhône-Alpes
www.taekwondo-rhonealpes.com

Haie d'honneur à nos partenaires

Nous remercions chaleureusement nos partenaires, précieux soutien, avec qui nous mettons en place un échange constructif tout au long de l'année, ainsi que nos partenaires qui nous soutiennent dans l'organisation de l'Open Rhône-Alpes



Rhône Alpes
Région



Plus proche de vous!



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler



Rhône Alpes
Région

Ligue de Taekwondo Rhône-Alpes

CROS Rhône-Alpes - 16, Place Jean Jacques Rousseau
CS 92013 - 38307 Bourgoin Jallieu
TEL 04 74 19 16 18 - contact@taekwondo-rhonealpes.com
Site internet : www.taekwondo-rhonealpes.com
SIRET : 494 217 078 00026