

Présentation du Provence Sport TAEKWONDO



Saison 2010/2011

Le Tae Kwon Do

« tae » coup de pied ; « kwon » coup de poing ; « do » l'esprit

La Taekwondo est un art martial coréen créé au milieu des années 50 à partir d'arts ancestraux Coréens interdit durant l'occupation Japonaise. Cet art martial s'est très vite développé comme une discipline sportive pour organiser ses premiers championnats du monde dans les années 70. Le taekwondo s'est imposé comme l'art martial le plus connu à travers le monde avec plus de 300 millions de pratiquants et 2 millions de ceinture noire. Les valeurs du taekwondo et son mode de compétition lui ont permis d'acquérir ses lettres de noblesse et de devenir discipline olympique en 1994 et dont la première participation aux JO eu lieu en 2000 lors des jeux olympiques de Sydney !

La France a remporté de nombreux titres et médailles à l'échelon européen et mondial avec notamment 2 titres de champion du monde, 1 médaille d'argent aux jeux olympiques et 3 médailles de bronze aux JO. Le Taekwondo français n'est jamais revenu bredouille des jeux olympiques.

Le Provence Sport Taekwondo

Le club a été créé par Benoit Contensuzas en 2005 et depuis s'est développé sereinement. Le club a débuté avec des cours adultes, puis des cours enfants pour enfin ouvrir en 2009 des cours ado. Le club propose à la fois des cours sportif et traditionnel, la volonté est de ne pas omettre tous les aspects de la pratique, que se soit la compétition, la technique, la démonstration et la self défense. La pratique que nous proposons est une pratique conviviale respectant les envies de chacun, ce n'est pas parce que l'on ne veut pas faire de compétition que l'on ne travaille pas les techniques de combat. Notre objectif est de former des personnes de tout horizon aux nombreuses techniques que le taekwondo offre mais d'aussi d'approfondir l'ensemble de ces aspects du taekwondo ! La convivialité n'empêche en aucun cas la rigueur au contraire elle facilite l'envie de se surpasser.

La devise du Club est **l'altruisme, l'honneur, la famille et la témérité.**

L'encadrement

Benoît Contensuzas pratique le taekwondo depuis 1994, a participé à divers championnats de France que se soit fédérale ou universitaire. Il a également arbitré de nombreuses compétitions que se soit régionale, national. Arbitre national enfant et arbitre national combat, il a une très bonne connaissance de la compétition. Titulaire du plus haut niveau d'enseignant de taekwondo délivré par la fédération de taekwondo et ancien enseignant vacataire de Taekwondo à l'université et membre de la commission universitaire gérant notre discipline au niveau régional. Egalement animateur et directeur de centre de vacances et ancien organisateur de colonies, il dispose d'excellente connaissance pédagogique pour enseigner et animer des cours de Taekwondo à toutes et à tous et former de futurs enseignants. L'ensemble de ses actions et son investissement dans tous ces domaines lui ont valu de recevoir une distinction honorifique en 2007, la médaille de Bronze du ministère de la jeunesse et des sports puis en 2010 la médaille d'Argent du ministère de la jeunesse et des sports !

Sébastien Laty pratique le taekwondo depuis 2002, ceinture noire obtenue dans le club, arbitre régional et instructeur fédéral de taekwondo, arbitre lors de plusieurs compétitions et spécialisé dans la technique et le handi sport !

Florian Meyer pratique le taekwondo depuis 2003, ceinture noire obtenue au club, arbitre régional, enseignant de l'éducation nationale, arbitre également lors de plusieurs compétitions et spécialisé dans le hoshinsoul (self defense).

Les cours

Les cours proposés tiennent compte de la morphologie des personnes ainsi que des besoins physiologique, nécessaire au bon développement de chacun. Les tranches d'âges tiennent également compte du type de pratique que l'on peut proposer en toute sécurité.

Cours enfants

La pratique du taekwondo dans cette tranche d'âge se réalise sans contact. Nous travaillons essentiellement l'apprentissage des techniques, la coordination des membres, le développement progressif de la souplesse et son entretien. L'objectif est de développer la concentration de l'enfant, l'aider à prendre confiance en lui, mais également lui apporter une hygiène de vie et l'écoute de son corps. D'un point de vue physique il s'agira d'accroître sa psychomotricité ainsi que sa proprioception mais aussi une part d'assouplissements dans le respect du corps de l'enfant. La notion de camaraderie et de solidarité se fera au cours des entraînements et des compétitions auxquels les enfants voudront participer.

Cours adolescents

Avec les adolescents nous continuerons cette démarche liée au développement psychomoteur d'une manière plus avancés avec des déplacements dans l'espace. Nous commencerons selon le niveau de croissance du jeune a réaliser du renforcement physique. D'autre part nous travaillerons l'endurance et l'explosivité, développer et entretenir la souplesse. La connaissance de soi et de ses limites seront recherche non pas pour les dépasser mais pour les repousser progressivement. Tous ces apprentissages passeront par une bonne hygiène de vie mais aussi par une bonne cohésion de groupe. L'occasion également de responsabilises les jeunes dans diverses fonctions s'ils le souhaitent.

Cours adultes

Concernant les adultes les cours permettront à chacun de se défouler et de retrouver un certain bien être et une forme physique. Travail de renforcement physique et assouplissement. Pour celles et ceux qu'y le souhaiteront vous pourrez vous investir dans la compétition, évoluer dans les grades ou rentrer dans l'encadrement (arbitrage, coaching...). Le but est de vous apporter du bien être à tout point de vue dans un cadre travailleur mais aussi convivial.

Enfants : né entre 2002 et 2006

Ados : né entre 1997 et 2001

Adultes : né avant 1997

Lundi et jeudi

Cours enfants : 18h à 19h

Cours ado : 19h à 20h

Cours adultes : 20h10 à 21h40

La vie du club :

Outre les entraînements le club organise et propose un certain nombre d'évènements :

- Journée des associations avec une démonstration début septembre
- 3 passages de grades par an
- Plusieurs goutés par an pour les enfants à l'issu du cours
- 1 repas pour les adultes lors de l'assemblée générale
- 1 journée du « Taekwondo en famille » pour tous au printemps
- 1 repas de fin d'année regroupant tout le monde enfants, ados, adultes et parents
- Remise de récompense les taekwond'or fin juin lors du repas de fin d'année
- Participation à diverses compétitions tout au long de l'année
- Organisation d'une semaine de parrainage la Welcome Week
- Papa, Maman, je vous initie au taekwondo, cours de taewondo avec les parents des enfants et des adolescents, pratique inter générationnel.

Concours organisés par le club :

- « Taekwondo souple » 1 doe bok ou une paire de protection offert au premier qui réalise le grand écart et qui ne l'avais jamais réalisé au par avant.
- « Taekwondo en vacances » concours photos durant les vacances d'été qui récompense la meilleure photo du taekwondo pratiqué en vacances.
- « Taekwondo rallye photo » concours photos durant les vacances d'été dans des lieux provençaux ou dans l'agglomération qui récompense la meilleure photo prise dans cet environnement en tenue de taekwondo.

Dispositifs dont nous sommes partenaires :

- Carte Yes -5%
- Chèque YES
- Chèque sport et chèque vacances de l'ANCV

Nos coordonnées et nos sites d'informations :

Adresse du club :

Provence Sport Taekwondo
Gymnase Michelet
Rue du Lauzard
13300 Salon de Provence

Coordonnées téléphoniques et mail :

provencetkd@hotmail.fr et 06 17 93 70 59

Information sur le club (revue de presse, entraînements...) :

<http://www.provencetkd.com>

La vie du club :

<http://provencetkd.skyblog.com>

Groupe facebook :

<http://www.facebook.com/editphoto.php?oid=31160258456&success=5&failure=0#!/group.php?gid=31160258456>