

# **Les avantages de la pratique du Taekwondo**

1. Sa popularité
2. Son coût
3. La ténacité
4. L'ennui
5. L'abandon de la perfection

## **Sa popularité**

Jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, mêmes handicapés, peuvent pratiquer le Taekwondo. La force physique, le poids et le développement physique ne sont d'aucune conséquence. Que l'on ait 60 ans, que l'on soit femme ou homme, que l'on pèse 40 livres ou que l'on ait qu'un seul bras, on peut obtenir autant de satisfaction personnelle et d'amélioration de son état physique et mental que la championne olympique du décathlon âgée de 18 ans.

Les formes peuvent être choisies suivant les limites de l'adepte et comme le Taekwondo a de nombreuses techniques, les plus adaptées à un individu peuvent être choisies et même modifiées. Un mot d'encouragement pour ceux qui sont peu développés au point de vue physique : la majorité des maîtres de Taekwondo d'aujourd'hui n'étaient pas initialement doués de force physique ou de coordination naturelle. En fait, un professeur préfère souvent un adepte peu développé, non seulement à cause du déficit personnel, mais aussi parce que ce type d'adepte travaille beaucoup plus fort et se dédie souvent encore plus à son art.

D'une certaine façon le Taekwondo ressemble à la gymnastique. Un adepte n'a qu'à répéter ce que démontre le professeur, avec correction à l'occasion. De plus, l'Adepte encore en formation, avec l'approbation de son professeur, peut initier un débutant aux techniques qu'il maîtrise déjà.

## **Son cout**

Quoiqu'un uniforme (dobok) soit requis en cours pour aider au conditionnement de l'esprit, une personne peut aussi s'entraîner en polo, en t-shirt, en "short" ou en survêtement.

Pour s'entraîner ou pour endurcir les armes corporelles, les cordes de jute autour d'une pièce de bois, un sac de sable, une pièce de tissu ou de papier suspendue par une corde peuvent suffir comme équipement, lorsque des moyens d'enseignement ne sont pas disponibles.

Puisque le Taekwondo peut être pratiqué dans l'arrière-cour ou dans un parc public, l'adepte peut s'entraîner par lui-même n'importe où.

## **La ténacité**

L'adepte de quelque niveau qu'il soit doit éviter deux écueils : l'ennui et l'abandon de la perfection.

## **L'ennui**

Le débutant a tendance à se fatiguer de répéter le même mouvement. L'ennui arrive souvent entre le 3<sup>ème</sup> et le 6<sup>ème</sup> mois (ceinture blanche et ceinture jaune). C'est la période où l'adepte construit la fondation du Taekwondo en apprenant la technique fondamentale et en développant la puissance.

L'impatience, le manque de confiance en soi, la difficulté de percevoir le progrès et la simple fatigue physique s'associent pour provoquer l'ennui physique et psychologique. Après 7 mois, l'Adepte est développé physiquement et la fatigue est réduite. Il commence aussi à apprendre des techniques qui lui permettent d'évaluer sa progression. À travers les techniques de pas combats et les combats plastrons, l'adepte développe sa confiance. La meilleure façon de combattre l'ennui : être présent à chaque cours et développer l'ambition d'atteindre un but précis.

## **L'abandon de la perfection**

Trop souvent l'adepte sacrifie la perfection du processus d'apprentissage parce qu'il a tendance à perdre patience. Il insiste pour passer à un niveau supérieur de technique avant de maîtriser le précédent. L'adepte doit réaliser l'importance de perfectionner une technique (jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe) avant de passer à la suivante.

Le secret pour devenir "ceinture noire" est simple :

1. Apprendre chaque technique à la perfection, étape par étape, les formes en particulier
2. Développer une bonne condition physique
3. Développer la concentration.