

Le Poomsé est un combat réel contre un ou plusieurs adversaires imaginaires venant de directions diff erentes, sa pratique aide à acqu erir la souplesse des mouvements, à accroître la force musculaire mais aussi à contrôler sa respiration. C'est un concentré des valeurs fondamentales de la vie : respect, ambition, force et courage.

Environ 24 mouvements diff erents constituent un Poomsé, tous en relations étroites les uns avec les autres, chacun venant compléter le pr c dent.

Chaque Poomsé possède son propre rythme et raconte une histoire diff erente. Il est donc nécessaire de faire vivre son Poomsé, c'est-à-dire faire sentir une réelle impression de combat dans l'exécution des mouvements tout en les contrôlant. Tous les mouvements d'attaques sont orientés en direction des points vitaux du corps en utilisant des positions adéquates à chaque attaque.

#### Règles importantes pour la pratique du Poomsé :

- Elle débute et se termine au même endroit.
- Chaque position et attitude de la forme doit être prise et maintenue correctement.
- Elle possède un rythme propre à respecter.
- Contracter et d contracter les muscles au moment approprié.
- Garder l'équilibre.
- Contrôler la respiration.
- Exécuter chaque mouvement avec réalisme.
- Comprendre le sens de chaque mouvement de la forme.
- Maîtriser chaque forme avant de passer à la suivante.

#### Les critères d'exécution :

- *La maîtrise* : chaque technique doit être armée avec souplesse et finir avec fermeté et précision. La trajectoire doit être nette, ample et rapide.
- *La puissance* : les techniques doivent rester efficaces.
- *Le rythme* : les Pooms s ont été conçus afin qu'après chaque blocage il y a une attaque. Les mouvements sont rythmés et sans temps morts.
- *L'équilibre et la stabilité* : la maîtrise des déplacements et du corps lors des différents enchaînements est essentielle. Chaque position devra être bien marquée, les appuis au sol devront être solides et la position et le mouvement du corps contrôlés.
- *Le respect des techniques et des diagrammes* : le Poomsé doit être exécuté dans sa forme originale en respectant l'ordre des techniques, des positions et des directions, mais aussi le diagramme défini par l'exécution du Poomsé.
- *La respiration* : la respiration doit être synchronisée avec les techniques et les déplacements, elle doit être inaudible.
- *La concentration* : la concentration est extrême afin de pouvoir "vivre" son Poomsé, elle permet de dégager une unité entre le corps et l'esprit.
- *Le regard* : le regard doit être porteur de toute la détermination à l'exécution du Poomsé, il

doit suivre la direction des enchaînements techniques et des déplacements.

***Pour bien faire un Poomsé, il faut l'avoir exécuté au moins mille fois.***

[Revenir en début de page](#)

---

### **TAE GEUK IL JANG : Ciel**

(*Sud, Père*) Représente le symbole de "KEON", l'un des 8 KWE (signes divinatoires) qui signifie "le Ciel" et le Yang. Keon symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers. Ce poomsé représente le début de la progression en Taekwondo. Il s'agit d'un poomsé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases : "ale maki", "momtong makki", "momtong jileugi", "ap tchagui".

[Revenir en début de page](#)

### **TAE GEUK YI JANG : Lac**

(*Sud Est, Jeune fille*) Symbolise le "TAE", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie "la fermeté intérieure" et la "souplesse extérieure". Ce poomsé introduit "eulgoul maki" et fait intervenir à 5 reprises le coup de pied "ap tchagui".

[Revenir en début de page](#)

### **TAE GEUK SAM JANG : Feu**

(*Est, Seconde fille*) Symbolise le "RI", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie "la chaleur" et la "lumière". Il doit donc stimuler l'ardeur à l'entraînement et le sens de la justice des pratiquants. Nouvelles techniques abordées : "sonnal mok tchigui", "sonnal momtong maki", position "dwitt koubi". Ce poomsé insiste sur la riposte et les enchaînements : blocages/attaques et tchagui/jileugui.

[Revenir en début de page](#)

### **TAE GEUK SA JANG : Tonnerre**

(*Nord Est, Fils aîné*) Symbolise le "JIN", l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le Tonnerre (puissance et dignité). Nouvelles techniques : "pyôn sonn keut tchirugui", "jae bi poum mok tchigui", "yop tchagui", "momtong bakkat maki", "dung joumok eulgoul ap tchigui". Ce poomsé se caractérise par plusieurs mouvements préparatoires au combat et de nombreuses positions "dwitt koubi".

[Revenir en début de page](#)

### **TAE GEUK OH JANG : Vent**

(*Sud Ouest, Fille aînée*) Symbolise le "SON", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie le Vent. C'est-à-dire, la conjugaison de la puissance dévastatrice de l'ouragan et le calme apaisant de la brise. Nouvelles techniques : "me joumok nelyo tchigui", "palkoup dolyot tchigui", "palkoup

pyojok tchigui" et les positions "koa seugui", "wen seugui", "orun seugui".

[Revenir en début de page](#)

## TAE GEUK YOUK JANG : Eau

(*Ouest, Second fils*) Symbolise le "KAM", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie l'Eau, c'est-à-dire le flot incessant et la fluidité. Nouvelles techniques : "han sonnal eulgoul bakkat maki", "dolyot tchagui", "eulgoul bakkat maki", "batangsonn momtong maki".

[Revenir en début de page](#)

## TAE GEUK TCHIL JANG : Montagne

(*Nord Ouest, Jeune fils*) Symbolise le "KAN", l'un des 8 signes divinatoires, qui signifie la Montagne : l'inertie et la solidité. Nouvelles techniques : "sonnal ale maki", "batangson kodeuro maki", "bo joumok", "kawi maki", "mourop tchigui", "momtong hetcho maki", "dou joumok jetcho jileugui", "eutkeuleu ale maki", "pyojok tchagui", "yop tchileugui" et les positions "beum seugui" et "joutchoum seugui".

[Revenir en début de page](#)

## TAE GEUK PAL JANG : Terre

(*Nord, Mère*) Symbolise le "KON", l'un des 8 signes divinatoires, qui représente le Yin et la Terre : l'enracinement, mais aussi le début et la fin. C'est ce poomsé qui permet aux pratiquants d'obtenir le grade de 1er dan. Nouvelles techniques : "dou bal dangsang ap tchagui", "santel maki" "dang guyeu theuk jileugui" "kodero maki" "bakkat palmok" "palkoup dolyot tchigui", "deung joumok ap tchigui".

[Revenir en début de page](#)

---

## POOMSE KORYO

(*Force et Énergie*) Symbolise "SEONBAE", le grand homme qui possède l'esprit martial et le sens moral qui naît de la culture. Cet esprit s'est transmis à travers les âges Koguryo, Palhae et Koryo. Celui-ci inspire l'organisation de ce poomsé. La position d'attention est la position "tongmilgui" qui permet d'atteindre la concentration mentale par le placement de la main au centre de l'abdomen à l'endroit où le SIN (le divin) et le JONG (l'esprit) convergent. Le diagramme reproduit le caractère chinois qui signifie "SEONBAE" ou "SEONBI", un homme cultivé ou de valeur, en langue Coréenne.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE KEUMGANG

(*Solidité, Dureté*) "KEUMGANG" signifie la dureté et l'inertie. Le mont "Keumgang", qui est considéré comme le coeur de l'esprit national en Corée et le "keumgang yoksa" le terrible "guerrier diamant" ainsi nommé par Bouddha, sont l'inspiration de ce poomsé. Le diagramme reproduit le

caractère chinois qui signifie "montagne" et les mouvements doivent démontrer puissance et équilibre.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE TAEBAEK

(Éternellement blanche) "TAEBAEK", qui signifie "montagne lumineuse" est le nom d'une montagne d'où régnait TANGUN, fondateur de la Corée. La "montagne lumineuse" symbolise le caractère sacré de l'âme et le "HONGIK-INGAN" (l'humanisme) selon TANGUN. De nombreux sites géographiques sont appelés "TAEBAEK" mais le Mont Paektu, traditionnellement reconnu comme le berceau du peuple Coréen, inspire le poomsé "TAEBAEK". Le diagramme reproduit le caractère chinois qui représente le lien entre le Ciel et la Terre, c'est-à-dire la fondation d'une nation des hommes sur la terre selon l'ordre divin.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE PYONGWON

(Vastes plaines) PYONGWON signifie la plaine. C'est la source de la vie pour toutes les créatures et l'endroit où les hommes s'installent et vivent. Ce poomsé est basé sur l'idée de la paix et de l'antagonisme qui naît de la différence entre l'usage que l'on fait des choses et leur nature profonde. La position d'attention est la position "moa seugui kyopson" qui permet la concentration de la force dans le bas de l'abdomen, la source de la vie humaine. Le diagramme signifie l'origine et la transformation de la plaine.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE SIPJIN

(Longévité, 10) SIPJIN s'inspire de l'idée de longévité des 10 éléments selon laquelle il existe 10 créatures : le soleil, la lune, la montagne, l'eau, la pierre, le pin, l'herbe de jeunesse éternelle, la tortue, le daim et la grue. 2 Corps Célestes, 3 Ressources Naturelles, 2 Plantes et 3 Animaux qui donnent à l'homme Foi, Espoir et Amour. Ce poomsé introduit donc précisément 10 nouvelles techniques. Le diagramme reproduit le caractère chinois qui signifie "10", c'est-à-dire les possibilités infinies du système décimal et le développement permanent.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE JITAE

(Regard, Saut vers le Ciel) Ce mot signifie un homme debout, les deux pieds sur le sol, qui regarde le ciel. Un homme debout sur le sol représente la lutte qui imprègne la vie humaine : coups de pieds, sauts et déplacements se font sur le sol. Ce poomsé symbolise donc différents aspects de la lutte de l'homme pour sa propre survie. Le diagramme signifie un homme debout sur terre, prêt à sauter vers le ciel.

[Revenir en début de page](#)

## POOMSE CHONKWON

(Cieux tout puissants) "CHONKWON" signifie "les **cieux tout puissants**" qui sont l'origine de toute créature et en soi le cosmos. Sa puissance infinie signifie la **création**, le **changement** et l'**accomplissement**. Les hommes ont utilisé le nom du ciel par respect et crainte de sa puissance. Il y a plus de 9.000 ans, **HWANIN**, le fondateur du peuple Coréen, a été créé par le roi des cieux. Il a choisi une ville céleste pour capitale près de la mer céleste et de la montagne céleste, où le peuple céleste "**HAN**" donna naissance au système de pensée et d'action dont provient le **Taekwondo**. Le **poomsé "CHONKWON"** se base sur cette vision sublime de l'Histoire. Les mouvements se caractérisent par leur amplitude et les courbes douces décrites par les bras, symbolisant ainsi la grandeur de la pensée **CHONKWON**. Le diagramme en "**T**" symbolise l'**homme qui descend des Cieux**, se soumet à la **volonté céleste** et en est investi de la **puissance** grâce à sa **dévotion**. Il signifie donc l'**unité de l'homme et des Cieux**.

[Revenir en début de page](#)

## **POOMSE HANSU**

(Pays) "**HANSU**" signifie l'**eau**, la source de la substance qui préserve la vie et fait naître toutes les créatures. "**HANSU**" signifie la **naissance** et la **croissance**, la **force** et la **faiblesse**, la **tolérance** et l'**harmonie**, et l'**adaptation**. Plus précisément, "**HANSU**" a plusieurs sens : le nom d'un pays, le nombre élevé, la croissance effectuée, la longueur, l'homogénéité et même le ciel et la racine de toute chose, entre autres. Essentiellement, la nature de l'eau qui se définit par le fait qu'on ne peut l'arrêter et qu'elle s'adapte en permanence imprègne l'organisation de ce poomsé. Les gestes doivent être effectués avec la douceur de l'eau et la détermination des gouttes d'eau qui s'assemblent pour former un océan. Le diagramme reproduit le **caractère chinois** qui signifie "l'eau".

[Revenir en début de page](#)

## **POOMSE ILEYO**

(Philosophie de Saint **WONHYO**) "**ILEYO**" est la **philosophie de Saint WONHYO**, un grand prêtre bouddhiste de la dynastie "**SILLA**", qui se définit par l'**unité du corps** et de l'**esprit**. Elle enseigne qu'un point, une ligne ou un cercle sont finalement la même chose. Ainsi, ce poomsé représente l'**harmonisation du corps** et de l'**esprit** qui est l'**essence de l'art martial**, après un long apprentissage de techniques et de développement spirituel qui achève la formation du **Taekwondoïste**. La position d'attention est la position "**bojumok moa segui**" : la dernière étape de l'entraînement aux **Poomsés**, les deux poings enlacés devant le menton, qui signifient l'**unification** et la **modération** pour laisser librement circuler l'énergie spirituelle dans le corps et les deux mains. En souvenir de Saint **WONHYO**, le diagramme reprend le **symbole bouddhiste** qui signifie l'état d'abandon de soi, bouddhiste où l'origine, la substance et l'action ne font qu'un.