

MTKDA



AVENTURINE

LIVRET D'ÉVALUATION

EXAMEN DU PASSAGE DE GRADE

SAISON 2025 – 2026

MIONS TAEKWONDO

MTKDA

ACADÉMIE

MODULE A : ÉPREUVE POOMSAE

POOMSAE ÉVALUÉ : (tirage au sort parmi les poomsaes au programme)

Total : /25 points

CRITÈRE	DESCRIPTION	POINTS
Connaissance du poomsae	Mémorisation globale du poomsae, bon enchaînement des mouvements	/5
Techniques de base	Qualité des coups de poing, blocages et positions (formes correctes)	/5
Précision des mouvements	Respect des trajectoires, bonne orientation, fin des mouvements clairs	/4
Posture & équilibre	Stabilité dans les déplacements et les pivots	/3
Esprit & attitude	Motivation, respect, salut, concentration, cri (kihap)	/3
Puissance adaptée	Engagement corporel, tonus dans les mouvements selon l'âge	/2
Rythme & fluidité	Capacité à lier les mouvements sans hésitation excessive	/2
Application (volonté d'appliquer)	Intention dans les mouvements, implication personnelle	/1

Commentaires éventuels du jury :

MODULE B : ÉPREUVES PHYSIQUES

Total : /25 points

Épreuve	Critère évalué	Barème indicatif	Points
Cardio-respiratoire	Nombre d'allers-retours en 3 minutes sur 10 m	>20 : 5 pts / 15-20 : 3-4 pts / <15 : 0-2 pts	/5
Souplesse	Amplitude du grand écart facial	Très bonne : 5 pts / Bonne : 3-4 pts / Faible : 0-2 pts	/5
Explosivité (Bandal Tchagui)	Nombre de frappes efficaces et précises (sur cible)	20 en <20s : 5 pts / 20-30s : 3-4 pts / >30s ou imprécis : 0-2 pts	/5
Résistance (Killy)	Temps de maintien en position « chaise contre mur »	>1min30 : 5 pts / 1min-1min30 : 3-4 pts / <1min : 0-2 pts	/5
Attitude & Engagement	Esprit de dépassement, engagement dans l'effort, respect des consignes	Très bon : 5 pts / Moyen : 3-4 pts / Faible : 0-2 pts	/5

Commentaires éventuels du jury :

MODULE C : ÉPREUVES COMBAT

/30

Grille 1 – Combat Sans Touche



Évaluation d'un combat sans touche (3 rounds de 45s, 15s de repos).

Critère	Description	Points
Technique	Variété et qualité des techniques de jambes utilisées (2 min)	/10
Maîtrise	Contrôle des gestes, respect des consignes de sécurité	/5
Déplacement	Mobilité, gestion de la distance, orientation dans l'espace	/5
Esprit martial	Respect, attitude, engagement, kihap, regard, présence, garde	/5
Créativité & fluidité	Capacité à enchaîner et à improviser sans contact	/5

/30

Grille 2 – Combat Plastron Compétition



Évaluation d'un combat test-match (3 rounds de 1min30, 30s de repos) avec contact.
Ne concerne que les panthère OR.

Critère	Description	Points
Efficacité	Nombre et qualité des touches portées au plastron et à la tête	/10
Technicité	Utilisation de techniques variées, travail jambes/poings, feintes	/5
Stratégie	Tactique utilisée, gestion du combat et des temps forts/faibles	/5
Esprit de compétition	Combativité, engagement, attitude de compétiteur	/5
Respect & sécurité	Contrôle, respect des règles et de l'adversaire	/5

/moyenne

/30

MODULE D : COMPORTEMENT

****Remarque :**** Des bonus ou malus peuvent être appliqués (entre -5 et +5 points) selon l'attitude générale de l'élève au sein du club.

Critère	Description	Points
Assiduité	Présence régulière aux entraînements sur toute la saison	/5
Ponctualité	Arrivée à l'heure, respect des horaires de début/fin	/5
Investissement personnel	Motivation, implication, participation active	/5
Respect	Respect des entraîneurs, partenaires, matériel et règles	/5

Bonus / Malus : entre -5 et +5 points sur la note finale en fonction de l'attitude globale.

/20

MIONS TAEKWONDO

MTKDA

ACADÉMIE

RÉSULTAT

MODULE A : /25

MODULE B : /25

MODULE C : /30

MODULE D : /20

☐ CAPITAINE : +2 points

☐ Panthère Or : +2 points

NOTE FINALE : /100

NOTE FINALE : /20

RÉSULTAT

VALIDÉ

RATTRAPAGE

AJOURNÉ