

MTKDA



SAPHIR

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 observé	Note /5
ÉPREUVE CARDIO-RESPIRATOIRE	Luc Léger – Paliers atteints : ≤ palier 5 : 1/5 palier 6 : 2/5 palier 7 : 3/5 palier 8 : 4/5 ≥ palier 9 : 5/5	
SOUPLESSE (GRAND ECART FACIAL)	Très bonne : 5 pts / Bonne : 3-4 pts / Faible : 0-2 pts	
ÉPREUVE D'EXPLOSIVITÉ	20 bandal tchagui – Temps réalisé : > 20 sec : 1/5 16 – 20 sec : 2/5 12 – 15 sec : 3/5 8 – 11 sec : 4/5 <8 sec : 5/5	
ÉPREUVE DE RÉSISTANCE	Killy – Temps de maintien : < 1 min : 1/5 1'00–1'14 : 2/5 1'15–1'29 : 3/5 1'30–1'44 : 4/5 ≥ 1'45 : 5/5	
ATTITUDE GÉNÉRALE À L'EFFORT	Motivation, concentration, gestion de la difficulté : Manque d'effort : 1/5 Timide : 2/5 Bonne volonté : 3/5 Persévérance : 4/5 Engagement total : 5/5	

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	/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 panthères 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