

NOUVEAU !

TAEKWON-DO  **ITF**



COURS POUR TOUS

**Courtoisie - Intégrité - Persévérance
Contrôle de soi - Esprit Indomptable**



Instructeur

**François Couture, 6e DAN
ITF International Instructor**

Quand ?

Lundi **17h00 - 17h45** «Kids Programme» (5 et 7 ans)
 17h45 - 18h45 Enfants débutants (8 et 12 ans)
 18h45 - 20h00 Enfants ceinture avancée (8 et 17 ans)

Où ?

**Bewegungsraum, Werkhofs Egelsee
Muristrasse 21E, OG, 3006 Bern**

**2 Essais
X OFFERT**

**Au Programme : Mise en forme . Concentration . Auto-défense
Discipline . Contrôle de soi . Souplesse . Respect des autres**

+41 79 948 17 13

francois.couture@bluewin.ch

« Le Taekwon-Do ...A way of life! »

Le Taekwon-Do est un art martial originaire de la Corée, qui a été fondé en 1955 par le Général Choi Hong Hi, en s'inspirant du Tae Kyon (art martial traditionnel coréen) et du Karaté Japonais. Le Taekwon-Do est un type de combat sans arme, avec l'usage scientifique du corps, dans un but d'autodéfense.

C'est un art martial qui n'a pas d'égal tant en puissance, qu'en technique. Sa discipline, sa technique et sa formation de l'esprit sont le mortier destiné à construire un sens prononcé de la justice, une force de caractère, d'humilité et de détermination. C'est une des raisons pour lesquelles le Taekwon-Do s'appelle un «Art d'autodéfense».

Littéralement « Tae » veut dire sauter ou voler, donner un coup de pied. « Kwon » décrit le poing. Et le « Do » signifie l'art ou la voie - la vraie voie construite et pavée par les saints et les sages des temps passés. Ainsi pris en un tout, «Taekwon-Do» veut dire l'entraînement de l'esprit et les techniques de combat sans arme pour l'autodéfense, impliquant une utilisation habile de coups de

poings et de pieds, de blocages et d'esquives avec les mains nues et les pieds, pour la suppression rapide d'un ou de plusieurs adversaires en mouvement.

Sur le plan spirituel, le Taekwon-Do provient des principes traditionnels, éthiques et moraux de l'Orient. Sa philosophie est celle de son fondateur.

Le Taekwon-Do moderne diffère grandement des autres arts martiaux. En fait, aucun autre art martial n'est aussi avancé en ce qui concerne la sophistication et l'efficacité de ses techniques ou la forme physique complète qu'il procure à ceux qui le pratiquent. Il touche plusieurs aspects dont le combat, les formes, le cassage, l'autodéfense, la souplesse, la relaxation et le conditionnement physique. C'est cette diversité qui fait du Taekwon-Do un art martial unique.

Le but ultime du Taekwon-Do est d'éliminer le combat en décourageant une agression et ce, par une force qui doit reposer sur l'humanité, la justice, la moralité, la sagesse et la loyauté, dans l'optique de construire un monde meilleur et pacifique.

Le Taekwon-Do est un art qui implique une façon de penser et de vivre en mettant la force au service de la justice.

Sabum Francois Couture, ceinture noire VIe Degré, né au Canada le 19 février 1976, pratique cet art martial d'autodéfense depuis 35 ans. Elève du défunt Grand Maître Trần Triêu Quân, il est un instructeur d'une grande expérience, qui amène les adeptes à trouver la voie de l'accomplissement à travers le Credo du Taekwon-do. Il est également un athlète avec plusieurs réalisations, dont 8 participations au Championnat du Monde, entre 1999 et 2025, et 9 fois champion national (Canadien/Suisse) dans les disciplines de Forme, Combat et Cassage en puissance.

