



# TAEKWONDO

## ST MAURICE MONTCOURONNE

Affiliation N° 910258

Cours pour les babies 3 ans à 60 ans et plus  
Ambiance sportive, loisir et conviviale, avec un point  
d'honneur à accompagner et à suivre la progression de nos adhérents.

### Lundi et vendredi

Mini pouce : 18h15-19h / Enfants : 19h-20h / Ado/ adultes : 20h00-21h30

### Jeudi

19h30 - 21h30 en alternance Combat / Arbitrage / Technique

Avec **Véronique Boutry**

Éducateur sportif MAM option Taekwondo, Arbitre national 1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> Dan

**Alain Khoury** DEJEPS 4<sup>ème</sup> Dan

**Laura Schiel** DEJEPS 1<sup>er</sup> Dan, championne du monde para taekwondo

### LE COMBAT

Activité d'opposition face à un adversaire en utilisant des techniques de pieds et de poings et de stratégies d'attaque et de défense. Port des protections.



### LA TECHNIQUE TRADITIONNELLE: POOMSAE

Un poomsae est un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires utilisant des mouvements et des positions de base : coup de pieds, coups de poings, blocages.



### DEVENIR ARBITRE

Permettre aux compétitions sportives de se dérouler dans les meilleures conditions possibles est un acte à la fois complexe, passionnant et enrichissant.

Contact 06.86.76.50.95

[tkd.stmaurice91@gmail.com](mailto:tkd.stmaurice91@gmail.com)



TKD ST Maurice

salle Alfred Lucas, 1 rue de

Berchevillers 91530 St Maurice Montcouronne

