

TOUT SAVOIR SUR LE PARA TAEKWONDO

FEVRIER 2024

→ Version accessible

33 ans après le Para judo, le Para taekwondo est devenu le deuxième sport de combat à intégrer les Jeux Paralympiques lors de l'édition de Tokyo en 2021. Dans sa version paralympique, appelée « kyorugi », le Para taekwondo s'adresse aux hommes et aux femmes, répartis en catégories de poids de corps, dans une seule catégorie de handicaps mélangés.

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES

- Réflexes
- Technique
- Coordination
- Maîtrise de soi

HANDICAPS DES PARTICIPANTS

Aux Jeux Paralympiques, le Para taekwondo s'adresse uniquement aux athlètes ayant un handicap des membres supérieurs.

120
PARA ATHLÈTES
PARTICIPERONT AUX
JEUX PARALYMPIQUES
DE PARIS 2024

2006
DÉBUT DU
DÉVELOPPEMENT DU
PARA TAEKWONDO
EN FRANCE

2021
ENTRÉE DU PARA
TAEKWONDO AU
PROGRAMME DES
JEUX PARALYMPIQUES



PRATIQUE & RÈGLEMENT

Les combats se déroulent en un round de cinq minutes. Les athlètes sont équipés d'un casque, de protections et exécutent des coups de pieds sur le torse de leur adversaire.

Pour remporter le combat, plusieurs possibilités existent :

- Celui qui a le **score le plus élevé** à l'issue des cinq minutes est déclaré vainqueur.
- Celui qui creuse un **écart de 30 points** en sa faveur est déclaré vainqueur.
- Le **premier qui arrive à 40 points** est déclaré vainqueur.
- Celui qui **est pénalisé dix fois est déclaré vaincu**.
- Celui qui **touche trois fois intentionnellement le visage** de son adversaire est **déclaré vaincu**.

En cas d'égalité à l'issue de ces cinq minutes, une période supplémentaire est octroyée. En cas de nouvelle égalité à l'issue de cette période supplémentaire, les juges désignent le vainqueur selon différents critères : technicité, nombre d'impacts, combattivité, etc.

MARQUER DES POINTS

La valeur de chaque frappe dépend de la technique utilisée. Les coups de pied directs valent deux points, tandis que les coups de pied en rotation valent trois ou quatre points selon leur niveau de difficulté et de rotation.

Les fautes commises par un combattant (coup de pied à la tête, sortie de tapis, non-combattivité, chute...) donnent un point à l'adversaire.

Les points sont comptabilisés de manière électronique, à partir de capteurs placés sur le plastron et les protections de pieds. En Para taekwondo, seuls les coups de pied au tronc comptent, tout coup de pied à la tête est une faute.

LE SCORE ÉVOLUE TOUT LE TEMPS ET DONNE LA DOMINANTE DU MATCH

Le score influe sur la tension, le stress et dicte la stratégie adoptée par les deux combattants.

Un bon combattant de Para taekwondo est un athlète explosif, possédant un solide bagage technique et d'importantes capacités physiques afin de pouvoir imposer son rythme, mais aussi répéter les assauts, tout en gardant la lucidité nécessaire afin de ne pas s'exposer.

Il doit savoir saisir l'occasion de déceler la faiblesse passagère de l'adversaire pour marquer des points.



RÈGLES DE CLASSIFICATION

Les athlètes sont classifiés de la catégorie K41 à la catégorie K44. Seules les catégories K43 et K44 sont présentes aux Jeux Paralympiques. À Tokyo 2020, les combattants K43 et K44 étaient regroupés en une seule et même catégorie, ce sera également le cas pour Paris 2024.

La lettre « K » pour Kyorugi signifie le combat.

- **K43** : Double amputation des avant-bras ou limitation équivalente des capacités due à un handicap orthopédique.
- **K44** : Handicap unilatéral d'un bras ou limitation équivalente due à un handicap orthopédique ou absence de doigts de pied affectant sensiblement la capacité à mobiliser les jambes de façon dynamique.

Les athlètes concourent ensemble dans différentes catégories de poids de corps qui évoluent régulièrement. Ci-dessous les catégories pour Paris 2024 :

- **5 catégories de poids de corps pour les hommes** : -58 kg, -63 kg, -70 kg, -80 kg, +80kg.
- **5 catégories de poids de corps pour les femmes** : -47 kg, -52 kg, -57 kg, -65 kg, +65kg.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le Para taekwondo nécessite les mêmes équipements que pour la pratique du taekwondo :

- Casque
- Plastron
- Protège-tibias
- Kimono
- Ceinture



PERFORMANCES

QUELQUES PARA ATHLÈTES FRANÇAIS À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Bopha Kong**, passionné d'arts martiaux depuis son plus jeune âge, il termine 4^e aux Jeux Paralympiques de Tokyo. Bopha est, à date, le seul compétiteur dans ce sport à avoir un titre de tous les championnats continentaux, des Jeux mondiaux de l'IWAS (International Wheelchair and Amputee Sports Federation) et des Championnats du monde. Il a déjà marqué l'histoire de son sport.
- **Laura Schiel**, elle a participé aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020 dans la catégorie +58kg.

QUELQUES PARA ATHLÈTES INTERNATIONAUX À SUIVRE POUR PARIS 2024

- **Angelica Espinoza Carranza** (PER), elle a remporté une médaille d'or aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020 dans la catégorie -49 kg. Elle est trois fois championne para panaméricaine.
- **Juan Diego Garcia Lopez** (MEX), il a remporté une médaille d'or en -75 kg à Tokyo 2020.
- **Lisa Gjessing** (DEN), après quatre titres mondiaux (2013, 2014, 2015, 2017) et trois titres européens (2016, 2018, 2019), elle remporte le titre paralympique en -58 kg lors des Jeux de Tokyo 2020.
- **Mehdi Pourrahnama** (IRI), il a remporté la médaille d'argent en -75 kg aux Jeux Paralympiques de Tokyo 2020.



LIENS UTILES

- **Fédération Française de Taekwondo**
<https://www.fft-da.fr/>
- **World Taekwondo**
<http://www.worldtaekwondo.org>
- **Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF)**
<https://france-paralympique.fr/sport/para-taekwondo/>
- **Vidéo Para taekwondo**
<https://www.youtube.com/watch?v=RNggcGoEZ6U>
- **Site de Compétition Paris 2024 – Grand Palais**
<https://www.paris2024.org/fr/site/grand-palais/>



Partenaires Mondiaux



Partenaires Premium



Partenaires Officiels



Supporteurs Officiels

