

FICHE DESCRIPTIVE



EMIS

4 > 16 ANS

École Municipale d'Initiation Sportive

Quelle activité ?

Activité : Taekwondo

Tranche d'âge : 4-6 ans

Où et quand ?

Les activités de l'EMIS ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés

Lieu de pratique : **Les mercredis de 16h00 à 16h45**

Salle de sport du collège Etienne Dolet rue Greffier 45100 Orléans

Date de début de l'activité : 17/09/2025

Date de la dernière séance : 24/06/2026



Description des activités proposées :

Le Poomsé : Technique traditionnelle de blocage, coups de poings, de coups de pieds et de posture dans un combat codifié contre plusieurs adversaires imaginaires.

Le Kyorugui (combat) : Activité d'opposition face à un adversaire réel en utilisant dans les stratégies et tactiques des modes d'attaques et de défenses.

Ho shin sul qui est l'ensemble de techniques de self défense : clefs articulaires, balayage, projection, immobilisations corporelles

Les valeurs : Courtoisie / Intégrité / Persévérance / Maîtrise de soi / Courage



Quelle tenue et quel matériel sont nécessaires ?

Un Dobok :Vêtement pour la pratique du Taekwondo

Une gourde / une bouteille d'eau

Contact :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06 / emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU



www.orleans.fr



Orléans
Mairie