



## FICHE DESCRIPTIVE

# EMIS

4 > 16 ANS

## École Municipale d'Initiation Sportive

### Quelle activité ?

Activité : Taekwondo

Tranche d'âge : 7-11 ans

### Où et quand ?

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

Lieu de pratique : **Les mercredis de 17h00 à 18h00**

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](mailto:emis-ovc@orleans-metropole.fr)

Responsable : Sébastien TRIAU



[www.orleans.fr](http://www.orleans.fr)



Orléans  
Mairie