

Réussis ton Bandal Tchagui comme... MAGDA WIET-HÉNIN

Magda Wiet-Hénin est championne du monde de taekwondo, un art martial sud-coréen. Elle t'explique comment réussir le Bandal Tchagui, un coup de pied latéral.



2 La GARDE

Tes bras sont pliés, les poings au niveau de la taille, assez proches du corps pour pouvoir **contrer une attaque**. Ils font barrage aux coups de pied de l'adversaire et protègent ton **plastron**.

Le plastron est une protection du torse. Il est rembourré et atténue l'impact des coups.



Le taekwondo est un sport **D'OPPOSITION**.



Les combattants s'affrontent à coups de pied ou de poing

Le vainqueur est celui qui a marqué **le plus de points** lors des 3 reprises du combat.

Les coups rapportent **entre 1 et 5 points** en fonction de leur cible.



1 POSITION DE DÉPART

Tu te mets **de profil** par rapport à ta cible, à environ une longueur de bras d'elle.

Tes deux pieds sont légèrement écartés. Ton pied avant, celui de ta jambe d'appui, est légèrement tourné vers ta cible. Tu regardes ta cible.

3 La MONTÉE DU GENOU

Le genou de ta jambe d'attaque vient se positionner **fléchi à 90 degrés** devant toi.



4 La FRAPPE

Tu déplies ta jambe d'attaque en pivotant pour toucher ta cible. Ton torse s'incline en arrière. La pointe de ton pied est en danseuse, c'est-à-dire tendue. **Tu dois toucher le plastron de ton adversaire** avec le dessus du pied.



© PORTÉEN N°12



SES INFOS ?

Magda Wiet-Hénin

Née le 31 août 1995 à Nancy / 28 ans

Son club : Punch Nancy | Catégorie : moins de 67 kilos

PALMARÈS

CHAMPIONNATS DU MONDE :

🏆 2023 🏆 2019

CHAMPIONNATS D'EUROPE :

🏆 2020 🏆 2016 2022 🏆 2021

CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS :

🏆 2012

LE TRUC EN +

« En même temps que tu frappes, tu pousses un cri. On l'appelle le kiap. »

CYRIAN RAVET

Taekwondo

À 19 ans, Cyrian Ravet, licencié au club d'Asnières et pensionnaire de l'Insep, a les idées bien claires, une détermination à toute épreuve et une passion pour le taekwondo depuis l'âge de 8 ans. « J'ai pratiqué le judo et le basket mais c'est le taekwondo qui m'a vraiment plu », explique-t-il. Et Cyrian met tout en œuvre pour briller lors des Jeux olympiques 2024 de Paris.



TAEKWONDO - PARIS 2024



PARIS TAEKWONDO PARIS 2024



Réussis ton Bandal Tchagui comme... MAGDA WIET-HÉNIN

Magda Wiet-Hénin est championne du monde de taekwondo, un art martial sud-coréen. Elle t'explique comment réussir le Bandal Tchagui, un coup de pied latéral.



2 La GARDE

Tes bras sont pliés, les poings au niveau de la taille, assez proches du corps pour pouvoir **contrer une attaque**. Ils font barrage aux coups de pied de l'adversaire et protègent ton **plastron**.

Le plastron est une protection du torse. Il est rembourré et atténue l'impact des coups.



Le taekwondo est un sport **D'OPPOSITION**.



Les combattants s'affrontent à coups de pied ou de poing

Le vainqueur est celui qui a marqué **le plus de points** lors des 3 reprises du combat.

Les coups rapportent **entre 1 et 5 points** en fonction de leur cible.



1 POSITION DE DÉPART

Tu te mets **de profil** par rapport à ta cible, à environ une longueur de bras d'elle.

Tes deux pieds sont légèrement écartés. Ton pied avant, celui de ta jambe d'appui, est légèrement tourné vers ta cible. Tu regardes ta cible.

3 La MONTÉE DU GENOU

Le genou de ta jambe d'attaque vient se positionner **fléchi à 90 degrés** devant toi.



4 La FRAPPE

Tu déplies ta jambe d'attaque en pivotant pour toucher ta cible. Ton torse s'incline en arrière. La pointe de ton pied est en danseuse, c'est-à-dire tendue. **Tu dois toucher le plastron de ton adversaire** avec le dessus du pied.



© PORTÉEN N°12



SES INFOS ?

Magda Wiet-Hénin

Née le 31 août 1995 à Nancy / 28 ans

Son club : Punch Nancy | Catégorie : moins de 67 kilos

PALMARÈS

CHAMPIONNATS DU MONDE :

🏆 2023 🏆 2019

CHAMPIONNATS D'EUROPE :

🏆 2020 🏆 2016 2022 🏆 2021

CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIORS :

🏆 2012

LE TRUC EN +

« En même temps que tu frappes, tu pousses un cri. On l'appelle le kiap. »

CYRIAN RAVET

Taekwondo

À 19 ans, Cyrian Ravet, licencié au club d'Asnières et pensionnaire de l'Insep, a les idées bien claires, une détermination à toute épreuve et une passion pour le taekwondo depuis l'âge de 8 ans. « J'ai pratiqué le judo et le basket mais c'est le taekwondo qui m'a vraiment plu », explique-t-il. Et Cyrian met tout en œuvre pour briller lors des Jeux olympiques 2024 de Paris.



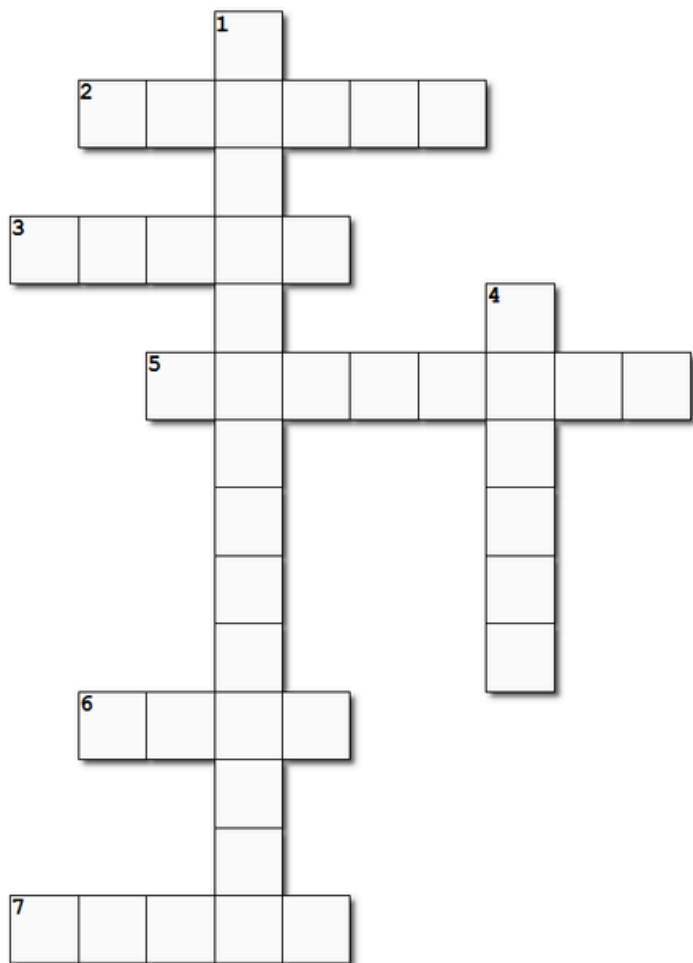
TAEKWONDO - PARIS 2024



PARIS TAEKWONDO PARIS 2024



Le taekwondo



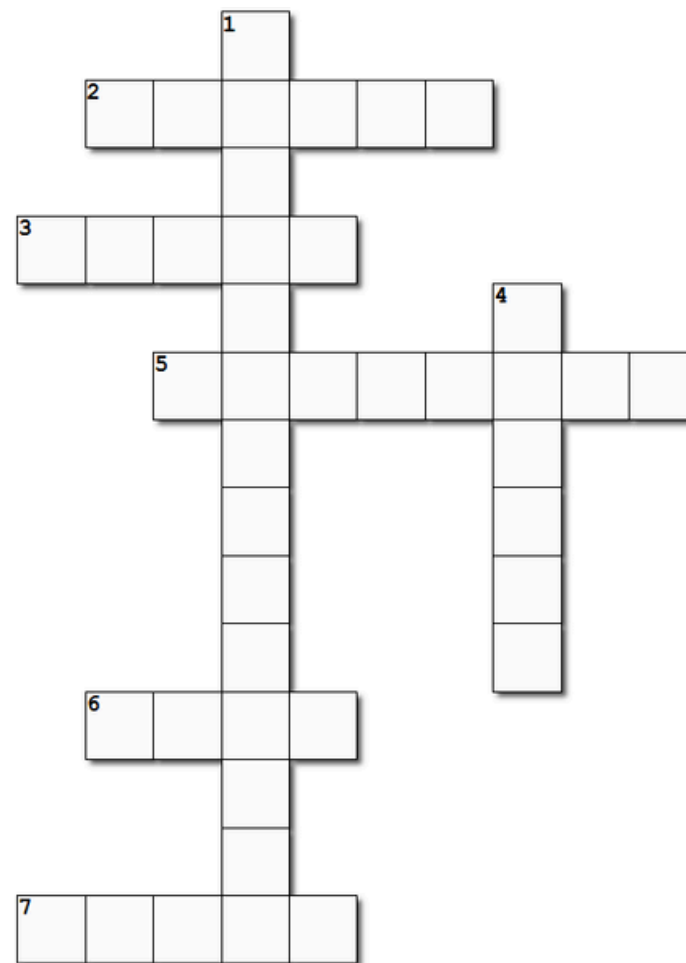
Horizontal

2. Jambe d'attaque dépliée.
3. Bras pliés, poings au niveau de la taille.
5. Protection du torse.
6. Cri quand on frappe.
7. Nombre de reprises de combat.

Vertical

1. Coup de pied latéral (un espace entre les deux mots).
4. Médaille d'Athéa Laurin aux Jeux de Tokyo.

Le taekwondo



Horizontal

2. Jambe d'attaque dépliée.
3. Bras pliés, poings au niveau de la taille.
5. Protection du torse.
6. Cri quand on frappe.
7. Nombre de reprises de combat.

Vertical

1. Coup de pied latéral (un espace entre les deux mots).
4. Médaille d'Athéa Laurin aux Jeux de Tokyo.