



[www.tkdcc.com](http://www.tkdcc.com)

36 Rue Pleine Lune  
Lévis  
G6J 1B9

**Quartiers :**

St-Jean Chrysostome  
Saint-Nicolas  
Saint-Rédempteur

**Présidente**

Nancy Bélanger

**Directeur Technique**

Eric Gosselin

Tel. 418-802-3227

**Trésorier**

Marc-A. B.-Plante

**Secrétaire**

Johanne Fournier

**Administrateurs**

Nancy Guillemette  
Claude Larochelle

**Affilié à:**

W.T.F.

W.C.T.F.

F.Q.T.

A.R.T.

# Procédure d'écoute et de concentration

---

Notre objectif est d'inculquer une stratégie d'apprentissage. Comment appliquer la concentration et l'écoute? Nous sensibilisons les jeunes sur 4 points importants qui les aideront au taekwondo, en classe et au quotidien. Prendre un 5 minutes à chaque début de cours pour sensibiliser les élèves sur ces points importants qui vont leur permettre de bien agir en classe et permettre que le cours se déroule bien.

## La concentration

Façon d'être qui nous permet d'être à notre MEILLEUR!!!

La concentration c'est : Se rappeler, dans notre tête, les choses qu'il faut faire.

Exemple :

Un coup de pied : Plier la jambe, tourner les hanches, Vitesse, Crier

Se concentrer sur son coup de pied, c'est de se rappeler dans sa tête les critères avant de faire le coup de pied.

## Ce qui nuit à la concentration?

Il y a deux choses qui sont nuisibles à la concentration, **parler** et **bouger**.

### *Parler*

Lorsqu'on parle, on est concentré sur ce qu'on dit au lieu d'être concentré sur ce que l'on doit faire.

Lorsqu'on parle, on peut aussi faire perdre la concentration aux gens qui nous entourent.

### *Bouger*

Lorsque l'on bouge, on est concentré sur ce que l'on fait au lieu de l'être sur ce l'on doit faire.

Éviter tout mouvement inutile

- Jouer dans ses cheveux, ses espadrilles, etc.
- Tourner sur soi-même

## L'écoute

Il y a une différence entre entendre et écouter. Écouter c'est comprendre et retenir. On s'attend à ce qu'ils soient capables d'écouter de deux façons, avec **les oreilles** et avec **les yeux**.

### *Les oreilles*

Écouter les consignes du professeur

- On va frapper avec la jambe ARRIÈRE
- Se placer 2x2 sur la ligne NOIRE

### *Écouter avec ses yeux*

Il est important de regarder l'exemple que le professeur fait afin de voir ce que vous allez devoir faire, comment le professeur le fait et essayer de le copier!

- Quelle jambe qui bouge
- Il est placé de quelle façon



[www.tkdcc.com](http://www.tkdcc.com)

36 Rue Pleine Lune  
Lévis  
G6J 1B9

**Quartiers :**

St-Jean Chrysostome  
Saint-Nicolas  
Saint-Rédempteur

**Présidente**

Nancy Bélanger

**Directeur Technique**

Eric Gosselin

Tel. 418-802-3227

**Trésorier**

Marc-A. B.-Plante

**Secrétaire**

Johanne Fournier

**Administrateurs**

Nancy Guillemette

Claude Larochelle

**Affilié à:**

W.T.F.

W.C.T.F.

F.Q.T.

A.R.T.

# Procédure d'écoute et de concentration

---

## En résumé

Pour être à son meilleur on doit se ? **Concentrer**

Se concentrer c'est se rappeler dans notre tête les choses qu'on doit ? **Faire**

Pour garder notre concentration on doit arrêter de ? **Bouger** Et de ? **Parler**

Pour bien écouter on doit écouter avec nos ? **Yeux** et nos ? **Oreilles**

Nous allons aussi au cours de la session sensibiliser les jeunes à applications de certains critères primordiaux en classe, autant au taekwondo qu'à l'école

## L'attente du silence

Ils doivent être capables d'identifier lorsqu'une personne attend après eux. Ils doivent faire la différence entre, le professeur est occupé on peut continuer à parler et le professeur attends après nous on doit se **reprendre le silence** et **bien se placer**.

## L'effort suite à un avertissement

Nous voulons qu'ils comprennent pourquoi on les avertit et qu'est-ce qu'on s'attend d'eux suite à un avertissement.

On les avertit parce qu'ils ont un comportement nuisible, pour eux-mêmes ou pour l'ensemble du groupe.

- Parler
- Mal positionné
- Distract
- Etc.

Ils seront sensibilisés sur le fait que quand on leur donne un avertissement on s'attend de voir un effort pour le corriger. Tant qu'ils feront un effort pour corriger la raison pourquoi il ont reçu un avertissement, on s'en tiendra à des avertissements.

C'est lorsqu'il y a un manque d'effort que nous passerons à des conséquences. (Ce n'est pas normal d'avoir à les avertir de nouveau pour la même chose après que quelques secondes ou minutes.) Si le comportement se reproduit après plusieurs minutes, ça voudra dire qu'un effort aura été fait.

Ceci est un bon résumé de notre mission auprès de nos élèves débutants. Dans nos cours, il y a plus que le taekwondo. Nous espérons que par cet apprentissage nos élèves auront de bonnes habitudes qui se reflèteront au taekwondo, à la maison et à l'école.

Il faut aussi comprendre que c'est avec le temps que les choses s'améliorent... Rome ne s'est pas construite en une seule journée. 😊

En espérant que ceci rejoint également vos valeurs