

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL

CHAPITRE 1

GENÈSE ET RAISON D'ÊTRE

Aux origines de l'Art de Survivre

1.1. Un pays qui bascule

De janvier 2015 (Charlie Hebdo, Montrouge, Hyper Cacher) à novembre 2015 (Bataclan et les terrasses), la France est frappée en son cœur. Les attentats de janvier font 17 morts. Ceux de Paris et de Saint-Denis, en novembre, font 130 morts et plus de 400 blessés. Au-delà du bilan humain, c'est un rapport au monde qui change : pour la première fois depuis des décennies, une génération entière découvre que la violence extrême peut surgir n'importe où, n'importe quand, dans les lieux les plus ordinaires du quotidien — une terrasse de café, une salle de concert, une rue.

Ce basculement ne se referme pas avec le deuil. Il s'installe dans la durée, sous une forme plus diffuse mais tout aussi structurante : les années qui suivent voient le sentiment d'insécurité progresser durablement dans la société française. Ce climat se nourrit de la médiatisation des agressions urbaines, des vols avec violence, des faits divers qui redessinent, dans l'esprit collectif, la carte du danger ordinaire — la rue le soir, le parking, les transports en commun, les zones mal éclairées.

Cette inquiétude ne touche pas tout le monde de la même manière ni avec la même intensité. Elle touche en particulier les femmes, confrontées à une réalité que les statistiques officielles et les témoignages du quotidien convergent à décrire : la nécessité d'une vigilance permanente dans des espaces que d'autres traversent sans y penser. Adapter son trajet, éviter certaines heures, changer de trottoir : ces réflexes, longtemps tus, commencent à s'exprimer publiquement et à être pris au sérieux.

C'est dans ce contexte que les arts martiaux traditionnels, souvent pensés autour de la compétition, de la tradition ou du développement personnel, se retrouvent confrontés à une question qu'ils n'avaient pas toujours anticipée avec cette acuité : que proposent-ils réellement à quelqu'un qui a peur, ce soir, de rentrer seul chez lui ? La technique du kata japonais ou du poom-se coréen, la précision du point marqué en compétition, la hiérarchie des grades — tout cela reste-t-il pertinent face à une agression réelle, brutale, sans règles ni arbitre ? C'est de cette question, posée avec insistance par la société française tout entière, que naît la nécessité du Saengjonsul.

Cette période ne se referme pas non plus sur elle-même : elle inaugure une décennie durant laquelle la demande sociale de sécurité personnelle ne cesse de se renforcer, portée à la fois par l'actualité et par une prise de conscience plus large de la vulnérabilité de chacun face à l'imprévisible. Les clubs de sport de combat, les associations de quartier, les entreprises elles-mêmes commencent à formuler des demandes similaires : non plus seulement transmettre un art, mais transmettre une capacité concrète à faire face. Le Saengjonsul naît précisément à la jonction de cette demande sociétale de long terme et d'une opportunité locale, à Versailles, de commencer à y répondre.

1.2. Le signal du terrain

C'est au sein même du club de Versailles que ce basculement sociétal prend un visage concret. Des femmes, de plus en plus nombreuses au fil des saisons, sollicitent directement les enseignants du club. Leur démarche n'a rien d'anecdotique ni d'occasionnel : elles ne cherchent pas une médaille, un grade ou une discipline de compétition. Elles posent une question simple, directe, et profondément angoissante — comment faire, si un jour cela m'arrive ?

Ces demandes se répètent d'une saison à l'autre. Elles se précisent, deviennent plus insistantes, plus concrètes. Certaines pratiquantes évoquent une expérience vécue, d'autres une appréhension diffuse mais tenace, d'autres encore le simple constat que leur entourage — mère, sœur, fille, collègue — leur a un jour demandé conseil sans qu'elles aient de réponse satisfaisante à apporter. Ce faisceau de sollicitations révèle en creux un vide que le club ne pouvait plus ignorer.

Ce vide n'est pas un manque de qualité pédagogique. Le taekwondo enseigné dans sa forme traditionnelle ou sportive classique poursuit des objectifs différents. Le premier est une philosophie de vie, le second recherche la performance en compétition, encadrée par des règles, des catégories de poids, un arbitrage, un temps de combat délimité. Ces contraintes, qui font toute la valeur du sport de combat, l'éloignent progressivement de la situation réelle d'agression — asymétrique par nature, brutale, sans code ni limite, sans arbitre, où la seule catégorie qui compte est celle de la survie.

C'est ce décalage entre une demande sociétale grandissante et une offre technique qui, sans être en cause, n'était simplement pas conçue pour y répondre, qui constitue le véritable point de départ du Saengjonsul. Non pas la volonté abstraite de créer un nouveau système martial de plus, mais la nécessité concrète

d'apporter une réponse à des personnes réelles, qui posaient une vraie question, restée sans réponse suffisante.

1.3. Deux hommes, une même conviction

Répondre sérieusement à cette question ne pouvait se faire dans l'isolement. Elle exigeait de réunir deux légitimités complémentaires, chacune insuffisante seule, mais décisives une fois combinées.

Stéphane Sion apporte la sienne : une carrière au sein de la Police Nationale, confrontée directement, sur le terrain, à la violence réelle, à ses mécanismes, à ses déclencheurs et à ses conséquences humaines et judiciaires. Cette expérience professionnelle se double d'une qualification DEJEPS en préparation physique, qui lui donne les outils pour comprendre et structurer scientifiquement l'entraînement du corps humain. Elle se complète enfin d'un parcours martial abouti et exigeant, marqué par l'obtention du 6^e dan de Taekwondo, décerné par le Grand Maître Lee Moon-Ho. Cette triple casquette — l'homme de terrain, le préparateur physique, le pratiquant gradé — lui permet de poser un diagnostic précis : l'écart persistant entre la technique martiale enseignée en club et le comportement réel d'un corps humain sous le coup de la peur, de la sidération et de la décharge d'adrénaline.

À ses côtés, Maître Dominique Bourgeais, 5^e dan de taekwondo, lui aussi élève du Grand Maître Lee Moon-Ho, partage cette même filiation martiale et la même conviction quant à la nécessité d'agir. Son attachement profond à la rigueur, à l'exigence et à l'efficacité technique s'est matérialisé par une carrière au sein des services spécialisés de l'État français.

Cette rencontre de deux parcours — sur le fond similaires — donne au projet naissant une assise rare. Le Saengjonsul n'est ni un simple dérivé sportif adapté à la marge, ni une improvisation sécuritaire construite dans l'urgence. Il est la conjonction réfléchie d'une expérience du danger réel et d'une maîtrise technique éprouvée, mise au service d'un objectif commun et clairement défini.

1.4. Sous l'égide du Grand Maître Lee Moon-Ho

Un projet de cette nature — créer un système nouveau à partir d'un constat de terrain — ne pouvait raisonnablement naître dans la seule initiative individuelle, aussi légitime soit-elle. Il devait s'inscrire dans une filiation reconnue, capable d'en garantir la cohérence martiale et d'en légitimer la démarche aux yeux de la communauté des pratiquants. C'est sous l'égide du Grand Maître Lee Moon-Ho, 9^e dan et figure respectée de la lignée Chung Do Kwan, que la conception du système s'est faite.

Le rôle du Grand Maître Lee Moon-Ho ne s'est pas limité à une bénédiction de principe, accordée à distance. Il a suivi et validé personnellement le nom du système — Saengjonsul, littéralement « l'art de survivre » — ainsi que l'ensemble du contenu technique et pédagogique élaboré par Stéphane Sion et Dominique Bourgeais. Cette validation directe constitue un acte fondateur à part entière : elle ancre le Saengjonsul dans une lignée martiale authentique et transmise, tout en lui conférant l'autorité nécessaire pour aborder un objet que cette lignée elle-même, dans sa forme traditionnelle, n'avait pas encore formalisé pour les besoins spécifiques de la self-défense contemporaine.

Cette double dimension — fidélité à une tradition martiale éprouvée et réponse à un besoin résolulement actuel — constitue l'ADN du Saengjonsul depuis son origine. Le système ne revendique pas une rupture avec ses racines : il revendique au contraire leur continuité, appliquée avec lucidité à un problème que ses fondateurs n'avaient pas le droit d'ignorer. Un système nouveau, mais jamais déraciné : c'est cette tension féconde, entre respect de la tradition et exigence d'actualité, que la validation du Grand Maître Lee Moon-Ho vient sceller.

Cette filiation avec la lignée Chung Do Kwan n'est pas un simple argument d'autorité destiné à impressionner. Le Chung Do Kwan compte parmi les toutes premières écoles fondatrices du taekwondo moderne, et son héritage repose sur une exigence de rigueur technique transmise de maître à élève depuis plusieurs générations. En s'inscrivant explicitement dans cette filiation tout en assumant sa singularité de système de survie plutôt que d'art martial traditionnel, le Saengjonsul se donne une double contrainte, exigeante mais fondatrice : ne jamais trahir la rigueur héritée, tout en osant l'appliquer à un objet que la tradition n'avait pas encore pleinement traité pour elle-même.

1.5. Naissance du nom et du système

Le Saengjonsul est officiellement créé en 2023. Le choix du nom n'est pas anodin : il condense en trois syllabes coréennes l'intégralité de la finalité du système. Là où de nombreux arts martiaux portent un nom évoquant la voie, la technique ou la sagesse — des notions abstraites, tournées vers un cheminement intérieur — le Saengjonsul assume un nom d'une radicalité rare et assumée : l'art de survivre. Il ne s'agit ni de vaincre, ni de dominer, ni de démontrer une supériorité technique face à un adversaire ou un jury. Il s'agit, très concrètement, de rester en vie et en sécurité, et de permettre à autrui d'en faire autant.

Ce nom, validé par le Grand Maître Lee Moon-Ho, donne immédiatement le cap philosophique de tout ce qui suivra. Il précède et fonde l'ensemble des développements ultérieurs du système : les sept principes fondateurs, qui placent la fuite au-dessus de la victoire et la sécurité au-dessus de la démonstration ; la doctrine opérationnelle en sept étapes, qui structure toute réponse à une agression de la détection du danger jusqu'à la mise en sécurité ; les trois fonctions fondamentales — Protection, Impact, Rupture structurelle — qui organisent aujourd'hui l'intégralité du référentiel technique enseigné aux instructeurs.

Entre la validation du nom et du contenu par le Grand Maître et le début effectif de l'enseignement, une année de structuration s'avère nécessaire. Cette période, moins visible que la création elle-même, est pourtant décisive : elle voit la formalisation complète du corpus technique, la mise en cohérence pédagogique des huit familles de gestes, et la préparation des premiers contenus réellement transmissibles à un public non-initié. Le Saengjonsul n'est pas né enseigné : il est né pensé, structuré, éprouvé en interne, avant d'être diffusé à des pratiquants.

1.6. Une philosophie avant une technique

Ce choix de structuration — penser le système avant de l'enseigner — reflète une conviction que ses fondateurs n'ont jamais abandonnée : un système de self-défense sérieux ne peut pas se réduire à un catalogue de gestes efficaces. Un geste, aussi redoutable soit-il techniquement, peut se retourner contre celui qui l'exécute s'il est mobilisé au mauvais moment, dans un cadre légal inadapté, ou sans la maîtrise émotionnelle nécessaire pour l'appliquer avec justesse.

C'est pourquoi le Saengjonsul a très tôt fait le choix de bâtir sa doctrine avant, et non après, son référentiel technique. Chaque famille de gestes — des gardes aux défenses contre armes — a été conçue comme la traduction physique d'un principe éthique et légal préexistant, et non l'inverse. Cette méthode, rare dans la conception des arts martiaux modernes, explique la cohérence remarquée du système : rien n'y est gratuit, rien n'y relève de la pure démonstration.

Cette exigence trouve directement sa source dans le vécu professionnel de Stéphane Sion. Confronté, en tant que policier, aux conséquences judiciaires d'une réponse disproportionnée à une agression, il a très tôt mesuré combien un système de self-défense, pour être réellement protecteur, devait intégrer le cadre légal de la légitime défense comme une composante technique à part entière, et non comme une simple précaution évoquée en fin de formation.

1.7. L'ancrage à Versailles

C'est en 2024 que le Saengjonsul commence à être concrètement enseigné, au sein du club de taekwondo du Grand Maître Bruno Tambouez, 8^e dan, à Versailles. Ce choix n'est pas anodin : c'est précisément dans ce club que les premières demandes de self-défense, notamment féminines, s'étaient exprimées avec le plus d'insistance quelques années auparavant. Le Saengjonsul y trouve donc, dès sa naissance officielle, le terrain même qui avait fait émerger le besoin auquel il entendait répondre.

L'accueil du Grand Maître Bruno Tambouez, élève du Grand Maître Lee Kwan-Young et figure reconnue et respectée du taekwondo, donne au jeune système un ancrage institutionnel et une crédibilité immédiate qu'une structure entièrement nouvelle aurait mis des années à construire seule. Mettre à disposition son

dojang, ses créneaux et la confiance de ses propres élèves pour un système encore jeune constitue un acte de générosité et de clairvoyance martiale qui mérite d'être reconnu comme tel dans l'histoire du Saengjonsul.

En l'espace de deux années à peine, le Saengjonsul rassemble à Versailles une soixantaine de pratiquants réguliers. Cette croissance, rapide au regard de la jeunesse du système, confirme la réalité du besoin identifié à l'origine du projet : ce n'était pas une intuition isolée de deux enseignants, mais bien une demande latente, largement partagée, qui attendait une réponse structurée pour se révéler pleinement.

Cette réalité chiffrée mérite d'être resituée dans son contexte : à l'échelle d'un seul club, sur une durée aussi courte, et sans campagne de communication extérieure, une soixantaine de pratiquants représente une adhésion spontanée et organique, portée avant tout par le bouche-à-oreille entre pratiquants et par la satisfaction concrète des premiers élèves formés. C'est cette dynamique de terrain, plus que toute stratégie de développement, qui a convaincu ses fondateurs de la nécessité de structurer le système au niveau fédéral plutôt que de le laisser grandir de manière informelle.

1.8. Les membres d'honneur

Cette double filiation — celle du Grand Maître Lee Moon-Ho, garant de la légitimité martiale et validateur direct du système, et celle du Grand Maître Bruno Tambouez, qui a offert au Saengjonsul son premier terrain d'enseignement et sa première communauté de pratiquants — est aujourd'hui formalisée dans les statuts associatifs du Saengjonsul. Les deux Grands Maîtres y figurent comme membres d'honneur, à titre permanent.

Cette reconnaissance statutaire n'est pas un geste symbolique isolé, ajouté après coup pour la forme. Elle inscrit durablement le Saengjonsul dans une continuité de transmission martiale explicite et assumée, tout en actant sa singularité propre. Le système reste, structurellement et non seulement moralement, redevable à ceux qui l'ont rendu possible — sans jamais se confondre avec les disciplines et les clubs dont il est directement issu. Cette articulation entre gratitude formalisée et autonomie pleinement assumée constitue l'un des équilibres les plus délicats, et les mieux tenus, de l'histoire du Saengjonsul.

1.9. Le choix de la FFST

Historiquement rattaché à la mouvance du taekwondo, le Saengjonsul aurait pu chercher naturellement son affiliation fédérale du même côté, dans la continuité administrative la plus simple. Ce choix a pourtant été délibérément écarté par ses fondateurs. La fédération de taekwondo à laquelle le club était alors historiquement rattaché traversait, à cette période, des difficultés de gouvernance qui ont entamé durablement la confiance qu'on pouvait raisonnablement lui porter — un contexte jugé incompatible avec les exigences éthiques que le Saengjonsul s'était donné dès sa conception.

La recherche d'une nouvelle affiliation ne pouvait donc pas se limiter à une question de commodité administrative ou de simple continuité disciplinaire. Elle devait respecter la cohérence profonde du système tel qu'il avait été pensé depuis l'origine : un art conçu pour protéger, transmis avec humilité, jamais instrumentalisé au service d'intérêts étrangers à sa mission. C'est cette exigence, et non une opportunité de circonstance, qui a guidé le choix final.

La Fédération Française du Sport Travailleur a répondu à cette exigence de manière particulièrement convaincante. Il convient de rendre hommage à son président de l'époque — Georges Mojiescik — qui s'est montré immédiatement enthousiaste à l'idée d'accueillir le Saengjonsul au sein de la FFST.

Ses statuts, son fonctionnement institutionnel et les valeurs qu'elle affiche se sont révélés en adéquation directe avec les principes éthiques fondateurs du Saengjonsul — au premier rang desquels la transparence de la gouvernance, la rigueur administrative et le respect scrupuleux du cadre légal applicable à l'enseignement sportif. Ce choix fédéral n'est donc en rien circonstanciel : il constitue l'expression, au niveau institutionnel, de la même exigence éthique qui structure le système sur le plan technique et pédagogique depuis son origine.

1.10. D'un besoin à une doctrine

Relire cette genèse dans son ensemble, c'est comprendre que rien, dans le référentiel technique et doctrinal du Saengjonsul, n'est arbitraire ni décoratif. Les sept principes fondateurs — à commencer par la primauté de la fuite sur l'affrontement — trouvent leur source directe dans les demandes des femmes, qui cherchaient avant tout à se mettre en sécurité, non à devenir combattantes ou compétitrices. La doctrine opérationnelle, qui place systématiquement la détection et l'évitement avant toute réponse physique, prolonge directement le diagnostic posé sur le terrain par Stéphane Sion et Dominique Bourgeais quant à l'écart entre technique martiale enseignée et réalité vécue de l'agression.

Le nom même du système, validé personnellement par le Grand Maître Lee Moon-Ho, résume à lui seul cette trajectoire complète : d'un besoin social clairement identifié sur le terrain à une doctrine structurée, cohérente, transmissible et aujourd'hui fédéralement reconnue. Rien, dans ce parcours de plus de dix ans, ne relève du hasard ou de l'opportunisme : chaque étape répond à la précédente avec la même logique de nécessité.

Le Diplôme d'Instructeur Fédéral que ce référentiel a pour objet de définir n'est donc pas seulement une qualification technique parmi d'autres. Il est le moyen concret par lequel cette raison d'être originelle — permettre à chacun de survivre à une agression, dans le respect absolu du droit — continue de se transmettre, génération après génération d'instructeurs, bien au-delà du club de Versailles qui l'a vu naître. C'est cette continuité, entre l'urgence d'un besoin exprimé et la rigueur d'une doctrine transmise, que ce référentiel a la responsabilité de préserver.

1.11. Ce que le Saengjonsul refuse d'être

Comprendre la raison d'être d'un système se fait aussi, et peut-être surtout, par ce qu'il refuse délibérément d'être. Le Saengjonsul n'est pas né comme une discipline de compétition supplémentaire : il ne comporte ni catégorie de poids, ni système de points, ni ambition olympique. Ceux qui le rejoignent en quête de podiums ou de reconnaissance sportive se trompent d'adresse — ce n'est ni un défaut du système, ni un désintérêt pour le sport de haut niveau, mais simplement la conséquence logique d'une finalité différente, fixée dès l'origine.

La self-défense s'inscrit dans un principe de réalité, celui des risques de la « vraie » vie. Celui de situations où l'on ne joue pas et qui peuvent être fatales.

Le Saengjonsul n'est pas non plus un système replié sur un charisme individuel. Si les maîtres Stéphane Sion et Dominique Bourgeais en sont les fondateurs, et si le Grand Maître Lee Moon-Ho en a validé le nom et le contenu, le système a délibérément été construit pour être transmissible au-delà de ses créateurs — c'est précisément l'objet du Diplôme d'Instructeur Fédéral que ce référentiel définit. Un art qui ne survivrait qu'à travers une seule personne trahirait, par construction, jusqu'au sens de son propre nom.

Enfin, et c'est peut-être le refus le plus structurant, le Saengjonsul n'est pas une réponse à la peur qui entretiendrait la peur. Il ne cherche pas à convaincre ses pratiquants que le monde est dangereux pour mieux justifier son existence. Il part au contraire d'un constat déjà là, partagé par une partie de la société bien avant sa création, pour y apporter une réponse structurée, mesurée, proportionnée — fidèle en cela au septième principe fondateur, qui fait du respect du droit une part intégrante de la discipline, et non une contrainte extérieure qui s'y ajouterait après coup.

1.12. Une histoire encore en mouvement

Cette genèse, aussi structurée soit-elle a posteriori, ne doit pas donner l'illusion d'un parcours écrit à l'avance. Chacune de ses étapes — la validation du nom par le Grand Maître Lee Moon-Ho, l'accueil du Grand Maître Bruno Tambouez, le choix de la FFST — a représenté, au moment où elle s'est posée, une décision incertaine, prise avec les moyens et les informations disponibles à cet instant précis. Ce n'est qu'en la relisant aujourd'hui que cette suite de choix prend l'apparence d'une trajectoire cohérente qui répond aux désirs de femmes et d'hommes de disposer d'un système de self défense réaliste et efficace.

Cette lucidité sur le caractère récent et encore en construction du Saengjonsul n'affaiblit en rien sa légitimité : elle en constitue au contraire l'une des forces. Un système qui reconnaît sa propre jeunesse reste capable de se corriger, de s'affiner, d'écouter à nouveau le terrain qui l'a fait naître — exactement comme il a su, à l'origine, écouter les femmes plutôt que d'imposer une réponse théorique déconnectée de leur demande réelle.

L'élaboration de ce référentiel national de formation, et du Diplôme d'Instructeur Fédéral qu'il définit, constitue à ce titre une étape supplémentaire de cette histoire encore en mouvement — non son terme. Elle marque le moment où un système né d'un besoin local et porté par la conviction de quelques-uns entreprend de se doter des outils nécessaires pour se transmettre au-delà de ses fondateurs, de son club d'origine, et à terme de sa région de naissance. C'est cette ambition de transmission durable, fidèle à l'esprit qui a présidé à sa création, que ce document a vocation à servir par la formation d'instructeurs motivés et compétents.

Engagement des fondateurs — Le Saengjonsul est né d'une question posée par des femmes, et non d'une ambition personnelle de ses fondateurs. Cette origine reste, aujourd'hui encore, le critère auquel se mesure toute évolution du système : une technique, une règle, un contenu de formation n'a sa place dans le Saengjonsul que s'il sert cette raison d'être initiale — permettre à chacun de survivre, en sécurité et dans le respect du droit.

Chronologie repère

Les grandes étapes de la naissance du Saengjonsul, du contexte sociétal à la reconnaissance fédérale.

Date	Événement
13 nov. 2015	Attentats de Paris et Saint-Denis. Point de bascule du sentiment d'insécurité en France.
2015 – 2022	Progression du sentiment d'insécurité en France. Multiplication des demandes de self-défense au club de Versailles, notamment féminines.
2023	Création officielle du Saengjonsul sous l'égide du Grand Maître Lee Moon-Ho, qui valide le nom et le contenu technique.
2023 – 2024	Structuration du corpus technique et pédagogique complet du système.
2024	Début de l'enseignement effectif à Versailles, au sein du club du Grand Maître Bruno Tambouez (8 ^e dan).
2024 – 2026	Croissance à environ 60 pratiquants réguliers. Affiliation à la FFST. Formalisation des statuts associatifs (membres d'honneur : Lee Moon-Ho, Bruno Tambouez).
2026	Élaboration du référentiel national de formation du Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF), en vue d'une validation par la FFST.

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL

CHAPITRE 2

LA PHILOSOPHIE

Ce que le Saengjonsul pense avant d'agir

2.1. Le principe de réalité

Une philosophie martiale se définit autant par ce qu'elle affronte que par ce qu'elle refuse d'affronter. Le Saengjonsul affronte une seule chose : le réel. Non pas le réel stylisé d'un combat sportif, où deux adversaires de gabarit comparable s'affrontent selon des règles partagées, un temps limité et un arbitre garant de l'équité — mais le réel brut d'une agression, où rien n'est comparable, rien n'est partagé, et où la seule règle est l'absence de règle.

Ce principe de réalité n'est pas une posture rhétorique destinée à distinguer le Saengjonsul des autres disciplines. Il est une exigence méthodologique qui conditionne chaque décision philosophique et technique du système. Une philosophie de combat cherche la victoire ; une philosophie de compétition cherche la performance jugée ; une philosophie de développement personnel cherche l'accomplissement intérieur. Le Saengjonsul, lui, ne cherche qu'une chose : que la personne qui l'a appris rentre chez elle, en vie et en sécurité.

Cette différence de finalité n'est pas cosmétique. Elle irrigue jusqu'aux choix les plus concrets du système : pourquoi la fuite prime sur l'affrontement, pourquoi la simplicité prime sur la démonstration, pourquoi la doctrine s'arrête au moment précis où le danger disparaît, sans jamais chercher à le prolonger. Une discipline de compétition a intérêt à faire durer l'échange, à le rendre spectaculaire, à le juger dans sa forme. Une discipline de survie n'a intérêt qu'à une seule chose : le faire cesser au plus vite, par les moyens les plus sûrs, avec les conséquences les plus limitées possibles pour toutes les personnes impliquées, y compris, dans la mesure du possible, l'agresseur.

Principe fondateur — Le Saengjonsul ne se demande jamais « comment gagner ? » mais toujours « comment faire cesser le danger, à moindre coût humain et légal ? ». Cette question, et elle seule, est le filtre philosophique par lequel passe chaque contenu enseigné dans ce manuel.

2.2. Les sept principes relus en profondeur

Les sept principes fondateurs du Saengjonsul doivent être lus comme un système de pensée où chaque principe répond aux autres, permet d'en saisir la cohérence profonde.

I-« La fuite reste toujours la meilleure option. »

Ce principe n'est pas un aveu de faiblesse : il est une hiérarchisation lucide des priorités. Un combat évité est un combat dont l'issue ne dépend d'aucun aléa — ni la force de l'adversaire, ni le nombre, ni l'arme éventuelle, ni la fatigue du pratiquant ne peuvent en changer le résultat. Fuir n'est pas renoncer à se défendre : c'est choisir la forme de défense la plus efficace disponible à l'instant T.

II-« Se protéger avant de contre-attaquer. »

Ce principe inverse l'ordre spontané de la réaction instinctive, qui pousse à répondre coup pour coup. Il impose de sécuriser sa propre intégrité — sa garde, sa distance, ses appuis — avant toute tentative de reprendre l'initiative. Un pratiquant qui subit une attaque ou contre-attaque sans s'être protégé au préalable transforme une opportunité de neutralisation en échange de coups à l'issue incertaine.

III-« La simplicité prévaut toujours sur la démonstration technique. »

Sous le coup de l'adrénaline, la motricité fine se dégrade et seuls les gestes les plus simples, les plus répétés, qui sont devenus des automatismes restent exécutables. Un système qui privilégierait la sophistication technique au nom de l'élégance ou de l'impression produite trahirait, au moment décisif, la personne qui en aurait le plus besoin.

IV-« Chaque mouvement poursuit un objectif précis. Jamais de geste inutile. »

Ce principe interdit le geste gratuit, celui qui impressionne sans protéger. Il rappelle que chaque technique enseignée dans ce manuel doit pouvoir répondre à une question simple : à quoi sert précisément ce geste dans la doctrine opérationnelle du chapitre suivant ?

V-« La mobilité prévaut sur la puissance. »

La force brute est une ressource limitée, dépendante du gabarit et de la condition physique. Le déplacement, l'angle et la distance sont des ressources universelles, disponibles à tout pratiquant quel que soit son gabarit, son sexe, son âge ou sa technicité. Fonder le système sur la mobilité plutôt que sur la puissance le rend accessible à tous — c'est un choix philosophique autant que technique.

VI-« La riposte cesse dès que le danger disparaît. »

Ce principe fixe une limite claire à toute action défensive. Il protège le pratiquant lui-même : au-delà de la neutralisation du danger, toute action supplémentaire cesse d'être de la légitime défense pour devenir une violence engageant sa responsabilité pénale.

VII-« Le respect du droit fait partie intégrante de la discipline. »

Ce septième principe n'est pas une clause de style ajoutée pour se conformer aux exigences légales. Il est traité, dans le Saengjonsul, comme un principe technique à part entière, développé pleinement à la section 2.4.

2.3. Le rapport à la peur et au corps

La plupart des systèmes martiaux traditionnels cherchent, d'une manière ou d'une autre, à maîtriser la peur — à l'écartier, à la dominer, à la transcender par la discipline et la répétition. Le Saengjonsul adopte une position différente : il ne cherche pas à supprimer la peur, mais à l'intégrer comme donnée physiologique incontournable de toute situation réelle d'agression.

Cette distinction change profondément la manière d'enseigner. Un pratiquant confronté à une agression réelle ne sera jamais dans l'état de calme relatif qu'il connaît à l'entraînement. Il sera sous l'effet du stress, de la sidération, de la décharge d'adrénaline — des phénomènes que la philosophie du Saengjonsul refuse de traiter comme des anomalies à corriger, et qu'elle traite au contraire comme la norme à laquelle tout entraînement doit préparer. C'est pourquoi ce manuel accorde, dans son chapitre consacré au référentiel technique, une place à part entière à la physiologie du combat : elle n'est pas une curiosité scientifique ajoutée en marge, mais une conséquence directe de ce choix philosophique.

Le corps, dans cette perspective, n'est jamais un instrument de démonstration. Il est l'outil unique et non négociable de la survie. Cette conception s'oppose frontalement à toute approche qui viserait, même indirectement, à cultiver l'esthétique du geste, la fluidité spectaculaire ou la beauté formelle d'une technique. Un geste juste, dans le Saengjonsul, est un geste qui fonctionne sous la peur — non un geste qui impressionne dans le calme d'un dojang.

2.4. La légitime défense comme colonne vertébrale éthique

Le septième principe fondateur — le respect du droit — occupe une place singulière dans l'architecture philosophique du Saengjonsul. Dans la plupart des systèmes de self-défense, le cadre légal est enseigné à part, en fin de formation, comme une précaution administrative distincte de la technique elle-même. Le Saengjonsul fait un choix radicalement différent : il traite la légitime défense comme un principe technique à part entière, au même titre qu'une garde ou qu'un déplacement.

Ce choix trouve sa source directe dans le vécu professionnel de ses fondateurs, confrontés très tôt aux conséquences judiciaires d'une réponse disproportionnée à une agression. Il en découle une conviction simple mais structurante : une technique de self-défense qui expose son utilisateur à des poursuites pénales n'a pas rempli sa mission de protection. Elle a seulement déplacé le danger, de la rue vers le tribunal.

Concrètement, cette conviction se traduit par l'intégration systématique de la proportionnalité dans l'enseignement technique lui-même : chaque famille de gestes du référentiel technique est bornée par la question de savoir dans quelle mesure elle reste proportionnée à la menace qu'elle vise à neutraliser. Ce n'est pas un ajout pédagogique : c'est une composante intrinsèque de la technique, au même titre que l'équilibre ou la précision du geste.

2.5. Pourquoi la philosophie précède la technique

Ce chapitre a précédé, dans l'architecture de ce manuel, le référentiel technique qui va suivre. Ce choix éditorial reflète un choix de fond, assumé dès la conception du système : un geste, aussi efficace soit-il biomécaniquement, n'a de valeur dans le Saengjonsul que s'il est la traduction physique d'un principe philosophique préexistant. L'inverse — concevoir d'abord des techniques efficaces, puis leur adjoindre après coup une philosophie destinée à les légitimer — aurait produit un système incohérent, où la doctrine ne serait qu'un habillage a posteriori.

Cette méthode explique la cohérence remarquée du système par ceux qui le découvrent : rien n'y est gratuit, rien n'y relève de la pure démonstration, parce que rien n'a été conçu sans être d'abord passé par le filtre des cinq exigences énoncées dans ce chapitre — le principe de réalité, les sept principes fondateurs, le rapport lucide à la peur, la légitime défense comme composante technique, et la primauté absolue de la philosophie sur le geste.

Le chapitre suivant, consacré à la doctrine opérationnelle, est la première traduction concrète de cette philosophie en séquence d'action. Il répond à une question que ce chapitre a posée sans y répondre

entièrement : comment, très exactement, cette philosophie se déploie-t-elle dans le temps très court d'une agression réelle ? C'est à cette question que le Chapitre 3 est entièrement consacré.

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL

CHAPITRE 3

LA DOCTRINE OPÉRATIONNELLE

Comment la philosophie se déploie dans le temps très court d'une agression

3.1. La séquence en sept temps (vue d'ensemble)

Le chapitre précédent a établi que le Saengjonsul pense sa philosophie avant sa technique. La doctrine opérationnelle est le lieu précis où cette philosophie cesse d'être une abstraction pour devenir une séquence d'action concrète, applicable dans le temps très court — souvent quelques secondes — que dure une agression réelle.

Cette séquence comporte sept temps : Détection du danger > Évitement si possible > sinon Protection > Impact > Confirmation par d'autres impacts > Rupture structurelle > Mise en sécurité. Chacun de ces temps répond à une question précise que se pose, consciemment ou non, toute personne confrontée à une menace. Chacun s'enchaîne au suivant selon une logique de nécessité, et non selon un ordre arbitraire ou esthétique.

Il est essentiel de comprendre que cette séquence n'est pas un protocole rigide que chaque agression traverserait intégralement, du premier au dernier temps. Elle est au contraire une architecture de décision : selon la situation, certains temps sont franchis en une fraction de seconde, d'autres occupent l'essentiel de l'interaction, et certains — dans la majorité des cas favorables — suffisent à résoudre la situation sans qu'il soit nécessaire d'aller plus loin. Une agression désamorcée au temps de l'Évitement n'a jamais besoin d'atteindre l'Impact. C'est précisément la réussite du système, non son échec.

Principe de lecture — La séquence ne doit jamais être enseignée comme une succession obligatoire de sept actes. Elle doit être enseignée comme sept portes de sortie possibles : à chaque temps, la situation peut se résoudre. Le pratiquant qui a compris cela n'a pas seulement appris une technique — il a appris à ne jamais chercher plus loin que nécessaire.

3.2. Détection du danger

Le premier temps de la doctrine opérationnelle ne se situe pas sur le terrain physique, mais sur le terrain perceptif. Détecter le danger, c'est identifier, le plus tôt possible, les signaux qui précèdent une agression — avant même qu'elle ne devienne physique. Cette capacité, largement absente des systèmes martiaux centrés sur la seule technique de combat, constitue pourtant la protection la plus efficace qui soit : un danger détecté tôt laisse le temps d'activer les temps suivants dans les meilleures conditions.

La détection s'appuie sur des signaux de plusieurs natures : les signaux d'environnement (une zone isolée, mal éclairée, un horaire à risque), les signaux comportementaux (une personne qui suit, qui adopte une posture d'intimidation, qui réduit anormalement la distance sociale) et les signaux internes au pratiquant lui-même — cette sensation diffuse d'inconfort que la vigilance entraînée apprend à ne jamais ignorer, là où l'absence d'entraînement pousse souvent à la rationaliser et donc à la négliger. Faire confiance à son intuition, son sixième sens est souvent un gage de sécurité.

Enseigner la détection suppose de sortir du seul cadre du dojang. Un instructeur Saengjonsul ne se limite pas à corriger une garde ou une esquive : il forme ses élèves à lire un environnement, à anticiper un trajet, à identifier les points de vigilance d'un lieu avant même d'y entrer. C'est un changement de posture pédagogique profond, qui distingue fondamentalement le Saengjonsul d'un enseignement uniquement centré sur la réaction physique.

3.3. Évitement si possible

Une fois le danger détecté, le deuxième temps de la doctrine consiste à en explorer toutes les issues non physiques avant d'envisager toute forme de confrontation. Ce temps traduit directement, dans l'action, le premier principe fondateur établi au chapitre précédent : la fuite reste toujours la meilleure option.

L'évitement recouvre un ensemble de réponses graduées : changer de trajectoire, traverser, entrer dans un commerce ou un lieu fréquenté, hausser la voix pour attirer l'attention, ou encore la désescalade verbale — cette capacité à parler à un agresseur potentiel de manière à faire retomber la tension avant qu'elle ne devienne physique. Ce dernier point mérite une attention particulière : contrairement à une idée reçue, savoir parler à un agresseur est une compétence martiale à part entière, qui relève pleinement du référentiel pédagogique de l'instructeur Saengjonsul.

Ce temps de la doctrine est probablement celui qui distingue le plus radicalement le Saengjonsul d'un enseignement martial classique. Une grande partie des systèmes de combat considèrent la phase précédant l'engagement physique comme un prélude, presque un temps mort. Le Saengjonsul, à l'inverse, considère ce temps comme le plus stratégiquement décisif de toute la séquence : c'est le moment où le rapport de force est encore ouvert, où toutes les issues restent disponibles, et où le coût — humain, légal, psychologique — de la résolution du danger est le plus bas.

3.4. Sinon Protection

Le troisième temps s'ouvre lorsque l'évitement a échoué ou n'était pas disponible — d'où la formulation « sinon Protection », qui inscrit ce temps comme une conséquence conditionnelle, jamais comme un point de départ. Ce basculement doctrinal est capital : le Saengjonsul n'enseigne jamais la protection physique comme premier réflexe, mais comme réponse à l'échec constaté des deux temps précédents.

La protection correspond à la première fonction fondamentale du système, développée à la section 3.9 : créer un espace de survie. Concrètement, ce temps mobilise la garde, la gestion de la distance, les déplacements et les blocages ou esquives — l'ensemble des familles techniques qui, dans le référentiel technique, portent la fonction Protection. Il s'agit de sécuriser son intégrité physique immédiate, sans encore chercher à neutraliser l'agresseur. Cette attitude, non agressive, mains en protection, verbalisation, pas de retrait, permet de basculer en légitime défense si l'agresseur poursuit son action offensive.

Ce temps de protection pure est souvent le plus bref de toute la séquence, parfois réduit à une fraction de seconde entre la fin de l'évitement et le début de l'impact. Sa brièveté ne diminue en rien son importance : un pratiquant qui manque ce temps, en passant directement à une réponse offensive sans avoir sécurisé sa propre position, s'expose à un risque disproportionné — c'est précisément l'erreur que le deuxième principe fondateur, « se protéger avant de contre-attaquer », s'efforce de prévenir.

3.5. Impact

Le quatrième temps marque le moment où la doctrine opérationnelle admet, faute d'alternative restante, le recours à une action physique offensive destinée à interrompre le potentiel d'agression. Ce temps correspond à la deuxième fonction fondamentale du système : interrompre immédiatement le potentiel offensif de l'agresseur.

L'Impact regroupe les familles techniques de frappes et de percussions détaillées dans le référentiel technique. Sa finalité n'est jamais la démonstration de puissance, ni la punition de l'agresseur : elle est strictement fonctionnelle, au sens où chaque impact ne vise qu'à créer l'ouverture nécessaire pour que la séquence puisse se poursuivre — vers la Confirmation si nécessaire, ou directement vers la Mise en sécurité si l'ouverture suffit.

C'est à ce temps que le septième principe fondateur — le respect du droit — s'incarne le plus concrètement. L'Impact, pour rester dans le cadre de la légitime défense, doit demeurer strictement proportionné à la menace perçue, simultanée et nécessaire. Ce n'est pas une réserve morale ajoutée après coup : c'est une composante technique du geste lui-même, enseignée et évaluée comme telle dans le référentiel pédagogique du Chapitre 5.

3.6. Confirmation par d'autres impacts

Le cinquième temps répond à une réalité physiologique trop souvent ignorée par les systèmes de self-défense classiques : un seul impact, même techniquement correct, ne suffit statistiquement pas à interrompre de façon fiable le potentiel offensif d'un agresseur sous l'effet de son propre stress, de sa propre décharge d'adrénaline, ou parfois de substances qui altèrent sa perception de la douleur.

La Confirmation par d'autres impacts n'est donc pas une escalade gratuite de la violence, mais une reconnaissance lucide de cette réalité physiologique. Elle consiste à répéter ou enchaîner les actions du temps précédent jusqu'à obtenir un signal fiable de cessation du danger — et non jusqu'à un nombre prédéterminé de coups, qui n'aurait aucun sens doctrinal. C'est cette exigence de lecture continue de la situation, plutôt que d'exécution mécanique d'une séquence fixe, qui distingue un pratiquant Saengjonsul bien formé d'un simple exécutant technique.

Ce temps est également celui où le risque de disproportion est le plus élevé, et donc celui où la vigilance légale doit être la plus constante. La doctrine est explicite : la Confirmation cesse dès l'instant où un signal de cessation du danger apparaît, quel que soit le nombre d'impacts déjà portés. Continuer au-delà de ce signal fait basculer l'action hors du cadre de la légitime défense, en violation directe du sixième principe fondateur.

3.7. Rupture structurelle

Le sixième temps intervient lorsque les impacts, même confirmés, n'ont pas suffi à mettre fin à la situation — typiquement lorsque l'agresseur maintient un contact rapproché, une saisie, ou poursuit son action malgré les tentatives d'interruption ou plus prosaïquement, est encore debout et donc une menace potentielle. Ce temps correspond à la troisième fonction fondamentale du système : empêcher toute reprise de l'agression par une action décisive sur la structure physique de l'agresseur en neutralisant ses fondations, ses appuis au sol.

La Rupture structurelle regroupe les familles techniques les plus engageantes du référentiel : balayages, projections, clés articulaires et contrôles. Son objectif n'est pas la destruction pour elle-même, mais la création d'une discontinuité suffisante — au sol, en déséquilibre, ou sous contrôle articulaire — pour que la reprise immédiate de l'agression devienne impossible, ouvrant ainsi la voie au dernier temps de la séquence.

Ce temps est, par nature, le plus engageant physiquement et le plus exigeant sur le plan de la maîtrise technique : une projection ou une clé articulaire mal exécutée peut aggraver la situation au lieu de la résoudre, tant pour le pratiquant que, dans un cadre pédagogique, pour son partenaire d'entraînement. C'est pourquoi le référentiel technique associe systématiquement, à chaque famille de gestes relevant de cette fonction, des erreurs fréquentes clairement identifiées et des critères d'évaluation exigeants.

3.8. Mise en sécurité

Le septième et dernier temps de la doctrine opérationnelle est celui vers lequel tendent, en réalité, tous les temps précédents. Il ne s'agit pas d'un simple épilogue technique, mais de la finalité même du système, annoncée dès le nom qu'il porte : le Saengjonsul est l'art de survivre, et la survie ne se mesure jamais à la qualité d'une technique portée, mais à l'effectivité d'une mise en sécurité atteinte.

Concrètement, ce temps recouvre le désengagement physique — quitter la zone de danger dès que celle-ci n'est plus délimitée par le contrôle exercé sur l'agresseur — et l'ensemble des actions consécutives : alerter les secours ou les forces de l'ordre si nécessaire, se mettre hors de portée d'éventuels complices, et préserver les éléments qui permettront, le cas échéant, de rendre compte des faits dans le cadre légal de la légitime défense.

Ce dernier point n'est pas accessoire. La doctrine du Saengjonsul considère que la mise en sécurité inclut la mise en sécurité juridique du pratiquant lui-même : mémoriser les circonstances, identifier les témoins éventuels, contacter les autorités sans délai injustifié. Un pratiquant qui aurait parfaitement neutralisé un danger réel mais négligerait cette dimension resterait exposé à des conséquences que la doctrine, dans son ensemble, a précisément pour objet de lui éviter.

Boucle de la séquence — Les sept temps ne se déroulent pas nécessairement de façon strictement linéaire. Une situation peut, par exemple, revenir de l'Impact à l'Évitement si une opportunité de fuite apparaît en cours d'action. La séquence est un cadre de décision, non un algorithme figé — c'est au jugement de l'instructeur, puis du pratiquant formé, qu'il revient de la mettre en œuvre avec discernement.

3.9. Les trois fonctions fondamentales revisitées

Les sept temps de la doctrine opérationnelle s'organisent, sur le plan technique, autour de trois fonctions fondamentales déjà introduites : Protection, Impact, Rupture structurelle. Il convient à présent d'articuler précisément ces deux niveaux de lecture — le temporel et le fonctionnel — pour clarifier la logique d'ensemble du système.

La fonction Protection couvre les temps de Détection, d'Évitement et de Protection proprement dite : elle rassemble tout ce qui, dans la doctrine, vise à créer ou préserver un espace de sécurité sans recourir à une action offensive. La fonction Impact couvre les temps d'Impact et de Confirmation : elle rassemble ce qui vise à interrompre activement le potentiel offensif de l'agresseur. La fonction Rupture structurelle, enfin, couvre le temps du même nom : elle rassemble ce qui vise à empêcher durablement toute reprise de l'agression.

Cette double lecture n'est pas redondante : elle sert deux objectifs pédagogiques distincts. La lecture temporelle — les sept temps — enseigne au pratiquant comment décider, dans quel ordre, face à une situation qui évolue. La lecture fonctionnelle — les trois fonctions — enseigne à l'instructeur comment organiser et classer l'ensemble du contenu technique du système, famille par famille, dans le référentiel du Chapitre 4. Les deux lectures sont les deux faces d'une même doctrine : l'une orientée vers l'action, l'autre vers la transmission.

Cette articulation a une conséquence pédagogique directe, qui structure l'ensemble du référentiel de certification présenté au Chapitre 6 : un instructeur ne peut être évalué uniquement sur sa capacité à exécuter une technique isolée, famille par famille. Il doit également démontrer qu'il comprend où cette technique s'inscrit dans la séquence temporelle globale, et pourquoi elle intervient à ce moment précis plutôt qu'à un autre. C'est cette double exigence — maîtrise du geste et maîtrise du moment — qui distingue un exécutant technique d'un véritable instructeur Saengjonsul.

3.10. Doctrine et proportionnalité

La doctrine opérationnelle, telle qu'elle vient d'être exposée, ne peut être pleinement comprise indépendamment du principe de proportionnalité établi au chapitre précédent comme colonne vertébrale éthique du système. Chacun des sept temps intègre, implicitement ou explicitement, une exigence de proportionnalité qui le borne et le limite.

Cette exigence n'agit pas comme une contrainte extérieure venant après coup limiter une doctrine par ailleurs libre de toute réponse. Elle est inscrite dans la structure même de la séquence : c'est parce que l'Évitement précède toujours la Protection, que la Protection précède toujours l'Impact, que la Confirmation reste conditionnée à l'absence de signal de cessation, et que la Mise en sécurité inclut la dimension juridique de l'action, que la doctrine opérationnelle du Saengjonsul demeure, à chaque instant, alignée avec le cadre légal de la légitime défense en droit français.

C'est cet alignement permanent entre efficacité tactique et rigueur juridique qui constitue, en définitive, la contribution la plus originale de la doctrine opérationnelle du Saengjonsul. Le chapitre suivant, consacré au référentiel technique, décline cette doctrine en gestes précis, famille par famille — la traduction ultime, concrète et enseignable, de tout ce qui a été établi jusqu'ici.

3.11. La séquence appliquée : un exemple commenté

Pour ancrer ces sept temps dans une réalité concrète, plutôt que de les laisser à l'état de catégories abstraites, il est utile de dérouler un exemple complet — le type de mise en situation qui sera utilisé lors de l'épreuve de cas pratique du référentiel de certification, présenté au Chapitre 6. Prenons le scénario suivant : une femme rentre seule, en soirée, dans un couloir d'immeuble faiblement éclairé ; un homme visiblement alcoolisé la suit et accélère le pas pour réduire la distance.

Détection du danger

Le changement de rythme des pas derrière elle, la réduction anormalement rapide de la distance et l'heure tardive constituent, cumulés, un signal de détection suffisant pour justifier une réaction — avant même tout contact physique ou toute parole échangée.

Évitement si possible

La pratiquante accélère à son tour, sort son téléphone de manière visible pour signaler qu'elle est en contact avec l'extérieur, et cherche à rejoindre une zone éclairée ou un lieu occupé. Si l'individu s'arrête ou change de direction, la séquence s'interrompt ici — c'est le résultat recherché en priorité.

Sinon Protection

L'individu continue de se rapprocher et tente une saisie du bras. La pratiquante adopte immédiatement une garde de sécurité, crée un angle et une distance par un déplacement latéral, sans encore engager de réponse offensive.

Impact

La saisie se confirme et devient contraignante. La pratiquante porte une frappe ciblée destinée à créer une ouverture — non à blesser gravement, mais à interrompre la capacité de l'agresseur à maintenir son emprise.

Confirmation par d'autres impacts

L'emprise ne cède pas immédiatement, du fait de l'état d'alcoolisation de l'agresseur qui réduit sa sensibilité à la douleur. Un second impact, ciblé différemment, est nécessaire pour obtenir un relâchement effectif.

Rupture structurelle

L'agresseur, destabilisé, reste néanmoins proche et menaçant. Un déséquilibre suivi d'un contrôle au sol met fin à toute possibilité de reprise immédiate de l'agression.

Mise en sécurité

La pratiquante relâche le contrôle dès qu'elle estime pouvoir le faire sans danger, quitte la zone en gardant un contrôle visuel sur la menace, alerte les forces de l'ordre et mémorise les éléments essentiels — description, horaire, éventuels témoins — en vue d'un dépôt de plainte.

Cet exemple illustre un point que la doctrine ne cesse de répéter sous des formes différentes : la séquence complète des sept temps ne se déroule que dans les cas où chaque tentative de résolution plus légère a échoué. Un même scénario, avec un individu qui rebrousse chemin dès l'Évitement, se serait arrêté au deuxième temps — et aurait constitué, tout autant, une application réussie de la doctrine du Saengjonsul.

3.12. Erreurs doctrinales fréquentes

L'expérience de l'enseignement du Saengjonsul, depuis ses débuts à Versailles, a permis d'identifier un ensemble d'erreurs récurrentes dans la compréhension et l'application de la doctrine opérationnelle. Elles ne relèvent pas d'un défaut technique isolé, mais d'une mauvaise lecture de la logique séquentielle elle-même — c'est pourquoi elles méritent d'être traitées ici, avant même d'aborder le référentiel technique proprement dit.

Sauter directement à l'Impact

L'erreur la plus fréquente chez les pratiquants débutants consiste à traiter l'Impact comme le point de départ naturel d'une réponse à une menace, en négligeant la Détection, l'Évitement et la Protection. Cette erreur, souvent renforcée par un entraînement trop centré sur le geste offensif, doit être systématiquement corrigée dès les premiers niveaux de progression.

Confondre Confirmation et acharnement

À l'inverse, certains pratiquants, une fois engagés dans la Confirmation par d'autres impacts, peinent à identifier le signal de cessation du danger et prolongent leur action au-delà du nécessaire. Cette erreur est la plus grave sur le plan légal : elle fait sortir l'action du cadre de la légitime défense.

Négliger la Mise en sécurité juridique

De nombreux pratiquants, concentrés sur la résolution physique de la situation, omettent la dimension juridique du septième temps — mémorisation des faits, contact avec les autorités. Cette négligence, bien qu'elle n'affecte pas la sécurité physique immédiate, expose le pratiquant à des difficultés ultérieures évitables.

Traiter la séquence comme un enchaînement figé

Enfin, certains instructeurs, par souci de clarté pédagogique, présentent parfois les sept temps comme une chorégraphie à mémoriser dans l'ordre plutôt que comme un arbre de décision. Cette simplification, compréhensible en début d'apprentissage, doit impérativement être dépassée avant la certification, sous peine de former des instructeurs eux-mêmes mal préparés à transmettre la souplesse réelle de la doctrine.

À l'attention des instructeurs — Corriger ces quatre erreurs constitue un objectif pédagogique à part entière du référentiel du Chapitre 5. Un instructeur qui ne les aurait pas lui-même dépassées ne peut prétendre les corriger chez ses élèves.

La doctrine opérationnelle que ce chapitre vient d'exposer n'a de valeur que traduite en gestes précis, transmissibles et évaluable. C'est tout l'objet du Chapitre 4, qui décline chacune des trois fonctions fondamentales — Protection, Impact, Rupture structurelle — en huit familles techniques complètes, chacune structurée selon son objectif, ses principes, ses erreurs fréquentes et ses critères d'évaluation.

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL
CHAPITRE 4

LE RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE

La doctrine traduite en gestes, famille par famille

4.1. Comment lire ce référentiel

Le Chapitre 3 a établi la doctrine opérationnelle du Saengjonsul : une séquence en sept temps, organisée autour de trois fonctions fondamentales — Protection, Impact, Rupture structurelle. Ce chapitre en constitue la traduction technique intégrale : huit familles de gestes, chacune rattachée à une ou plusieurs fonctions, chacune structurée selon une méthode commune qui permet une lecture homogène de bout en bout du référentiel.

Chaque famille est présentée en cinq temps : son Objectif, qui rappelle sa finalité fonctionnelle au sens de la doctrine ; sa Position dans la séquence, qui indique à quel moment des sept temps elle intervient typiquement ; ses Principes directeurs, qui en gouvernent l'exécution correcte ; ses Erreurs fréquentes, identifiées à partir de l'expérience d'enseignement du système ; et enfin ses Compétences attendues et critères d'évaluation, présentés sous forme de grille, qui serviront de base au référentiel pédagogique du Chapitre 5 et au référentiel de certification du Chapitre 6.

Les compétences sont évaluées selon trois niveaux, appliqués de façon homogène dans tout le référentiel : Maîtrise (exécution, démonstration et explications parfaites attendues), Application (mise en œuvre concrète et progressive en contexte pédagogique) et Connaissances (savoir théorique démontrable à l'oral). Un instructeur ne peut être certifié sans avoir atteint le niveau Maîtrise sur l'ensemble des compétences qui portent cette exigence dans les huit familles qui suivent.

Ce chapitre doit enfin être lu en gardant à l'esprit qu'il ne décrit jamais une technique pour elle-même, indépendamment de sa fonction. Une même famille de gestes — les clés articulaires, par exemple — peut sembler, isolée de son contexte, similaire à ce qui s'enseigne dans d'autres disciplines martiales. Ce qui distingue le Saengjonsul n'est donc pas la technique elle-même, mais la doctrine qui en gouverne le moment, l'intensité et la finalité — c'est précisément ce que la colonne « Position dans la séquence » de chaque famille a pour but de rappeler à chaque page qui suit.

Avertissement méthodologique — Ce référentiel décrit des familles de gestes et leurs critères d'exécution et d'évaluation. Il ne se substitue pas à l'enseignement direct, en dojang, sous la supervision d'un instructeur qualifié : aucune technique de self-défense, aussi précisément décrite soit-elle, ne peut être acquise en sécurité par la seule lecture d'un document.

4.2. Vue d'ensemble des huit familles

Le tableau suivant offre une vue synoptique du référentiel technique complet, avant son développement détaillé famille par famille. Il permet de visualiser, d'un seul regard, comment les huit familles se répartissent entre les trois fonctions fondamentales et à quel moment de la séquence opérationnelle elles interviennent typiquement.

	Famille	Fonction fondamentale	Position dans la séquence
A	Gardes et déplacements	Protection	Temps 3 — Sinon Protection
B	Blocages et esquives	Protection	Temps 3 — Sinon Protection
C	Frappes et percussions	Impact	Temps 4-5 — Impact / Confirmation
D	Enchaînements techniques de référence	Transversale	Tous les temps
E	Clés et contrôles articulaires	Rupture structurelle	Temps 6 — Rupture structurelle
F	Les projections	Rupture structurelle	Temps 6 — Rupture structurelle
G	Le travail au sol	Rupture structurelle	Temps 6 (situation subie) — Rupture structurelle
H	Défenses armes et multi-opposants	Transversale, situation extrême	Temps 3 à 7, accélérés

Cette répartition confirme un point déjà établi au chapitre précédent : les familles A et B, rattachées à la fonction Protection, interviennent le plus tôt et le plus fréquemment dans une confrontation réelle — ce qui justifie leur place de fondamentaux enseignés dès le premier grade. À l'inverse, les familles E, F et G, rattachées à la Rupture structurelle, ne sont mobilisées que lorsque les temps précédents n'ont pas suffi à résoudre la situation — ce qui explique leur introduction progressive dans les grades intermédiaires et avancés, détaillée à la section 4.11.

4.3. Famille A — Gardes et déplacements

Objectif — Adopter une posture et des déplacements qui créent un espace de sécurité face à la menace.

Position dans la séquence — Cette famille intervient au temps 3 de la séquence (« sinon Protection »), immédiatement après l'échec de l'évitement, mais ses fondamentaux — garde de base, conscience de la distance — sont également mobilisés dès les temps 1 et 2, comme posture générale de vigilance.

Principes

- La garde protège sans figer le pratiquant
- Les appuis sont décalés et les mains disponibles
- La distance à l'adversaire est la clé du combat
- Le regard reste sur l'ensemble du corps adverse, jamais fixé sur un seul point

Erreurs fréquentes

- Garde rigide qui bloque la mobilité
- Appuis parallèles ou mains indisponibles (encombrées, dans les poches..)
- Absence d'ajustement de la distance en fonction de la menace
- Déplacement qui croise les appuis et fait perdre l'équilibre en cas de besoin de réaction rapide

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Adopter et corriger les différentes gardes du saengjonsul	Maîtrise	Pratique
Enseigner et corriger les déplacements fondamentaux (avant, arrière, latéraux, croisés)	Maîtrise	Pratique
Intégrer et faire appliquer les principes de mise en sécurité (distance, angle, sortie de ligne)	Maîtrise	Pratique / Oral
Adapter la garde selon la morphologie et le niveau de l'élève	Application	Pratique / Oral

4.4. Famille B — Blocages et esquives

Objectif — Neutraliser ou dévier une attaque sans engager de force excessive.

Position dans la séquence — Cette famille intervient, comme la précédente, au temps 3 de la séquence (« sinon Protection ») : elle en constitue le second pilier technique, mobilisé dès qu'un contact devient imminent et que le simple positionnement ne suffit plus à garantir la sécurité.

Principes

- L'esquive prévaut sur le blocage direct quand elle est possible
- Le blocage absorbe l'attaque et protège les zones prioritaires
- Chaque évitement ou blocage prépare à une riposte immédiate
- La distance parcourue par l'esquive doit rester minimale : l'excès de mouvement expose autant que l'absence de mouvement

Erreurs fréquentes

- Blocage figé, sans continuité de mouvement pour neutraliser l'opposant
- Esquive qui engendre un déséquilibre et une incapacité de riposte
- Tourner la tête et perdre l'adversaire de vue
- Esquive anticipée trop tôt, qui informe l'agresseur et lui permet d'ajuster son attaque

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les esquives fondamentales (interne, externe, recul, plongée)	Maîtrise	Pratique
Intégrer et transmettre les principes de déviation et d'absorption	Maîtrise	Pratique
Construire des exercices progressifs sur le travail à distance	Application	Pédagogique
Corriger les défauts fréquents (perte d'équilibre, recul excessif, absence de couverture)	Application	Pratique / Oral
Enseigner les blocages spécifiques du saengjonsul	Maîtrise	Pratique

4.5. Famille C — Frappes et percussions

Objectif — Interrompre immédiatement le potentiel offensif de l'agresseur.

Position dans la séquence — Cette famille couvre à la fois le temps 4 (« Impact ») et le temps 5 (« Confirmation par d'autres impacts ») : c'est la seule famille technique mobilisée à deux temps consécutifs de la séquence, ce qui explique le volume de compétences qui lui est associé.

Principes

- La frappe cible l'efficacité par la précision, jamais la démonstration
- La chaîne cinétique doit être respectée pour préserver l'intégrité de l'articulation et permettre l'efficacité
- L'intensité est proportionnée à la menace perçue (l'un des critères de la légitime défense)
- Le point d'impact est choisi avant l'exécution du geste, jamais après

Erreurs fréquentes

- Perte d'alignement articulaire au moment de l'impact
- Frappe non suivie d'une mise en sécurité par reprise de garde
- Puissance recherchée au détriment de la précision
- Rester figé après l'impact, qui expose à une saisie ou un contre

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les techniques de frappe à mains nues du saengjonsul (poings, paumes, coudes, tranchants)	Maîtrise	Pratique
Enseigner les techniques de frappe de jambes (directs, circulaires, balayages, coup de genou)	Maîtrise	Pratique
Expliquer et corriger la mécanique de frappe (chaîne cinétique, appuis, rotation)	Maîtrise	Pratique / Oral
Intégrer la frappe dans un contexte de self défense (cibles vitales, effets recherchés)	Application	Oral / Pédagogique
Adapter la puissance et la vitesse de frappe selon le contexte pédagogique	Application	Pratique

4.6. Famille D — Enchaînements techniques de référence

Objectif — Relier fluidement les familles techniques en une réponse cohérente à une agression.

Position dans la séquence — Cette famille est transversale : elle ne correspond à aucun temps unique de la séquence, mais à l'articulation entre tous les temps. Elle est ce qui transforme sept familles de gestes isolés en une doctrine opérationnelle réellement applicable dans le désordre d'une agression réelle.

Principes

- Chaque enchaînement respecte la séquence Détection du danger > Évitement si possible > sinon Protection > Impact > Confirmation par d'autres impacts > Rupture structurelle > Mise en sécurité
- La fluidité prime sur la vitesse d'exécution
- L'enchaînement s'arrête dès que la mise en sécurité est atteinte
- Un enchaînement s'interrompt à tout moment si la situation évolue plus favorablement que prévu

Erreurs fréquentes

- Enchaînement mémorisé de façon rigide, non adapté à la réalité de l'attaque
- Rupture du rythme entre l'enchaînement des techniques
- Poursuite de la riposte au-delà de la neutralisation du danger
- Ajout d'un temps supplémentaire non nécessaire par habitude d'entraînement plutôt que par lecture de la situation réelle

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les enchaînements type selon niveau	Maîtrise	Pratique
Construire des enchaînements pédagogiques progressifs à partir des familles techniques	Maîtrise	Pratique
Adapter la vitesse et la fluidité d'exécution selon le niveau de l'élève	Maîtrise	Pratique / Oral
Expliquer le choix pédagogique des enchaînements types selon le profil de l'élève	Application	Oral / Pédagogique
Enchaîner plusieurs familles techniques dans un scénario de self défense réaliste	Application	Pratique

4.7. Famille E — Clés et contrôles articulaires

Objectif — Empêcher toute reprise de l'agression par un contrôle articulaire.

Position dans la séquence — Cette famille intervient au temps 6 (« Rupture structurelle ») : elle constitue l'une des trois voies techniques disponibles à ce temps, aux côtés des projections et du travail au sol, pour empêcher durablement toute reprise de l'agression.

Principes

- Chaque clé doit être précédée d'une frappe
- La progressivité de la pression prévient le traumatisme évitable
- La clé prépare la mise en sécurité, pas la punition
- Le contrôle verbal accompagne toujours le contrôle physique, pour faciliter la cessation volontaire

Erreurs fréquentes

- Application d'une clé articulaire sans frappe préalable
- Angle articulaire mal maîtrisé, inefficience ou risque de blessure du partenaire
- Absence de vigilance sur les signaux d'abandon du partenaire
- Perte du contrôle articulaire au profit d'une simple saisie statique sans effet de levier réel

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les clés de poignet, coude et épaule fondamentales	Maîtrise	Pratique
Expliquer les principes biomécaniques et les risques de chaque technique	Maîtrise	Oral
Enseigner le dosage et la progressivité dans l'application des clés	Maîtrise	Pratique
Combiner clé articulaire et projection ou immobilisation	Application	Pratique
Enseigner les clés spécifiques selon niveau	Maîtrise	Pratique

4.8. Famille F — Les projections

Objectif — Déséquilibrer et mettre au sol l'agresseur pour interrompre son potentiel offensif.

Position dans la séquence — Cette famille intervient également au temps 6 (« Rupture structurelle »), en alternative ou en complément aux clés articulaires, lorsque le contact rapproché avec l'agresseur permet un déséquilibre plutôt qu'un contrôle articulaire isolé.

Principes

- Le déséquilibre précède la projection, jamais l'inverse
- La projection s'enchaîne naturellement vers un contrôle de l'adversaire (situations spécifiques type interpellation Police) ou une mise en sécurité dans la majorité des cas
- Ne pas chuter avec l'adversaire, en self-defense on évite d'aller au sol
- L'axe de la projection est déterminé par le déséquilibre de l'agresseur, jamais imposé artificiellement

Erreurs fréquentes

- Projection tentée sans déséquilibre préalable suffisant
- Chuter soi-même lors de la projection
- Absence d'enchaînement post-projection, notamment fuite et mise en sécurité (statique après la chute)
- Recherche d'amplitude ou de spectacle au détriment du contrôle de la chute

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les chutes de sécurité (avant, arrière, latérale, roulade)	Maîtrise	Pratique
Enseigner les projections fondamentales du saengjonsul (hanches, jambes, épaules)	Maîtrise	Pratique
Sécuriser l'apprentissage des chutes et projections selon le niveau	Maîtrise	Pratique / Oral
Enchaîner projection et contrôle au sol	Application	Pratique

4.9. Famille G — Le travail au sol

Objectif — Reprendre le contrôle de la situation en cas de combat au sol non souhaité.

Position dans la séquence — Cette famille intervient au temps 6 (« Rupture structurelle ») lorsque le sol n'a pas été choisi mais subi — à la différence des projections, où le pratiquant amène délibérément l'agresseur au sol, ici le pratiquant doit gérer une situation où lui-même ou l'agresseur s'y trouve déjà.

Principes

- Le sol reste une zone de danger : la priorité est toujours d'en sortir
- Le contrôle prime sur la soumission
- La vigilance périphérique doit être maintenue en permanence (risque de multi-agresseurs)
- La sortie de zone reste prioritaire sur la poursuite du contrôle, dès qu'elle devient possible

Erreurs fréquentes

- Recherche de la soumission au détriment de la sortie de zone
- Perte de la vigilance périphérique pendant le contrôle
- Positionnement inadapté ou instable exposant à un étranglement ou un retournement
- Immobilité prolongée au sol par confort technique plutôt que par nécessité tactique

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les positions de contrôle au sol (montée en garde, cross-body, genou sur ventre)	Maîtrise	Pratique
Enseigner les retournements et sorties de sol	Maîtrise	Pratique
Enseigner les défenses au sol (contre piétinement, contre étranglement)	Maîtrise	Pratique
Intégrer le travail au sol dans un scénario de self défense global	Application	Pratique / Oral

4.10. Famille H — Les défenses contre armes et multi-opposants

Objectif — Gérer les situations à haut risque vital nécessitant une réponse immédiate et radicale.

Position dans la séquence — Cette famille est transversale et extrême : elle ne se limite pas à un temps unique mais comprime l'ensemble de la séquence, des temps 3 à 7, dans un délai souvent réduit à quelques secondes, imposé par la gravité de la menace.

Principes

- La fuite est d'autant plus prioritaire face à une arme ou plusieurs agresseurs
- Le contrôle du membre armé prime sur la neutralisation de la personne
- Face à plusieurs agresseurs, la mobilité et la gestion des angles priment sur l'affrontement statique
- Toute situation avec arme est traitée comme potentiellement mortelle, sans sous-estimation liée à l'apparence de l'objet

Erreurs fréquentes

- Tentative de désarmement sans contrôle préalable du membre armé
- Fixation sur un seul agresseur en situation de multi-opposition
- Absence d'anticipation de la sortie de zone après neutralisation
- Sous-estimation d'un second agresseur resté hors du champ de vision immédiat

Compétences attendues et critères d'évaluation

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Enseigner les principes généraux de défense contre une arme (distance, ligne, contrôle du membre)	Maîtrise	Pratique / Oral
Enseigner les désarmements fondamentaux contre menace par arme blanche courte	Maîtrise	Pratique
Enseigner les défenses contre saisies ou menaces avec objet contondant	Application	Pratique
Gérer la sécurité du groupe lors des exercices avec armes factices	Maîtrise	Pratique / Oral
Enseigner la défense contre multi agresseurs	Application	Pratique

4.11. Progression officielle par grade

Les huit familles qui viennent d'être détaillées ne sont pas enseignées simultanément dès le premier cours. Elles sont introduites progressivement, grade après grade, selon une logique qui suit exactement l'ordre des fonctions fondamentales établi à la section 4.2 : la Protection d'abord, l'Impact ensuite, la Rupture structurelle enfin, les situations extrêmes (famille H) n'étant abordées qu'au dernier grade.

Ceinture Jaune — Construire la sécurité

Attitude de garde, comprendre la distance, déplacements et esquives fondamentales ; clés articulaires au poignet sur saisie directe, capacité à se mettre en sécurité face à une menace simple.

Ceinture Verte — Créer la réaction

Acquisition des frappes fondamentales et des principes stratégiques qui régissent une agression ; clés articulaires au poignet sur saisie croisée.

Ceinture Bleue — Créer le contrôle

Développement de la vitesse ; travail des frappes spécifiques. Capacité à doser la réponse et à maintenir une situation sous contrôle. Clés articulaires sur saisie au revers à une main.

Ceinture Rouge — Créer la domination biomécanique

Travail sur la précision opérationnelle. Maîtrise des projections, du travail au sol et des enchaînements complexes ; capacité à dominer physiquement et psychologiquement une confrontation rapprochée. Clés articulaires sur saisie au revers à deux mains.

Ceinture Noire — Créer l'adaptation

Capacité à adapter l'ensemble des techniques à tout public et tout contexte, incluant les défenses contre armes et multi-opposants ; développement de la fluidité des enchaînements. Entrée dans la dimension d'enseignant-transmetteur. Clés articulaires sur les autres saisies.

Ce référentiel technique, une fois maîtrisé dans son intégralité par un candidat, constitue le socle sur lequel s'appuient les deux chapitres suivants : le Chapitre 5, consacré au référentiel pédagogique, qui définit comment cette matière doit être transmise ; et le Chapitre 6, consacré au référentiel de certification, qui définit comment sa maîtrise doit être évaluée et validée.

4.12. Tableau de synthèse : familles, grades et fonctions

Ce tableau récapitulatif croise, pour chacune des huit familles, sa fonction fondamentale, sa position dans la séquence opérationnelle et le grade auquel son enseignement débute officiellement. Il constitue l'outil de référence rapide auquel un instructeur peut se reporter pour vérifier la cohérence de sa progression pédagogique avec la doctrine du Chapitre 3 et le référentiel du présent chapitre.

	Famille	Fonction fondamentale	Grade d'introduction
A	Gardes et déplacements	Protection	Jaune
B	Blocages et esquives	Protection	Jaune
C	Frappes et percussions	Impact	Vert
D	Enchaînements techniques de référence	Transversale	Vert (introduit), Noir (maîtrisé)
E	Clés et contrôles articulaires	Rupture structurelle	Jaune (bases), Noir (approfondi)
F	Les projections	Rupture structurelle	Bleu/Rouge/Noir
G	Le travail au sol	Rupture structurelle	Bleu/Rouge/Noir
H	Défenses armes et multi-opposants	Transversale, situation extrême	Rouge/Noir

Une lecture attentive de ce tableau révèle un choix pédagogique délibéré : les clés et contrôles articulaires (famille E) sont amorcés dès le grade Jaune, sous une forme simplifiée limitée aux saisies directes, bien avant que la famille ne soit officiellement rattachée à la Rupture structurelle dans sa forme complète au grade Bleu. Ce choix reflète une réalité de terrain : une clé de poignet simple est souvent la première réponse accessible à un pratiquant débutant confronté à une saisie, alors que projections et travail au sol exigent une maîtrise corporelle qui ne s'acquiert que progressivement.

Cohérence transversale — Ce tableau doit être lu conjointement avec la section 3.9 du Chapitre 3, qui articule la lecture temporelle (les sept temps) et la lecture fonctionnelle (les trois fonctions) de la doctrine. Un instructeur qui maîtrise les trois tableaux de synthèse du manuel — celui-ci, celui de la section 4.2, et la séquence du Chapitre 3 — dispose d'une vision complète et cohérente du système, condition nécessaire à sa certification.

4.13. Glossaire des modalités d'évaluation

Chaque compétence des huit familles techniques est associée à une ou plusieurs modalités d'évaluation, mentionnées dans les grilles de ce chapitre. Ces modalités ne sont pas interchangeables : elles correspondent à des méthodes de vérification précises, détaillées ici pour garantir une application homogène par l'ensemble des jurys de certification au Chapitre 6.

Pratique

Le candidat exécute la technique en situation reconstituée, seul ou avec un partenaire, sous l'observation directe du jury. C'est la modalité la plus fréquente du référentiel : elle vérifie l'exécution motrice elle-même, indépendamment de toute explication verbale.

Oral

Le candidat explique verbalement un principe, un risque ou une justification, sans nécessairement démontrer le geste associé. Cette modalité vérifie la compréhension conceptuelle, condition nécessaire pour qu'un futur élève reçoive une explication correcte, pas seulement une démonstration.

Pratique / Oral

Le candidat exécute la technique puis en explique verbalement les points clés, dans la foulée. Cette modalité combinée est la plus exigeante : elle vérifie simultanément la maîtrise motrice et la capacité à la verbaliser — une compétence pédagogique à part entière, développée au Chapitre 5.

Pédagogique

Le candidat conçoit et anime un exercice ou une séquence d'apprentissage destinée à un tiers, généralement un autre candidat ou un pratiquant volontaire. Cette modalité, plus exigeante que la simple exécution, vérifie la capacité de transmission — la compétence centrale de tout instructeur.

Oral / Pédagogique

Le candidat explique un choix pédagogique et démontre, au moins partiellement, comment il l'appliquerait en situation d'enseignement. Cette modalité combine justification conceptuelle et mise en situation de transmission.

Principe d'évaluation — Une compétence notée « Maîtrise » sans autre précision de modalité implique systématiquement une évaluation en modalité Pratique a minima. Le niveau attendu et la modalité d'évaluation, combinés, définissent ensemble le degré d'exigence réel d'une compétence — ni l'un ni l'autre ne suffit isolément à en rendre compte.

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL

CHAPITRE 5

LE RÉFÉRENTIEL PÉDAGOGIQUE

Ce qui distingue celui qui sait faire de celui qui sait transmettre

5.1. Enseigner la survie

Les trois chapitres précédents ont établi ce que le Saengjonsul pense, ce qu'il fait et pourquoi il le fait. Ce chapitre répond à une question différente, et en un sens plus difficile : comment transmettre tout cela à quelqu'un d'autre, de manière fiable, sécurisée et durable ? Un instructeur n'est pas un pratiquant qui en sait simplement davantage que ses élèves. Il exerce une compétence distincte, qui a ses propres exigences, ses propres méthodes et ses propres erreurs.

Cette distinction est particulièrement critique dans une discipline dont l'enjeu, en cas d'échec de la transmission, n'est pas une contre-performance sportive mais potentiellement l'intégrité physique d'un élève un jour confronté à une agression réelle. Enseigner la self-défense engage une responsabilité que n'implique pas l'enseignement d'un sport de compétition : un élève mal formé au Saengjonsul ne perd pas un match, il peut se croire protégé alors qu'il ne l'est pas.

C'est pourquoi ce référentiel pédagogique n'est pas une annexe optionnelle du référentiel technique du Chapitre 4. Il en est le prolongement obligatoire : une compétence technique jugée « Maîtrise » sans la capacité de la transmettre correctement reste, du point de vue de ce manuel, une compétence incomplète chez un candidat au Diplôme d'Instructeur Fédéral.

Principe directeur — Un bon pratiquant n'est pas nécessairement un bon instructeur. Le Diplôme d'Instructeur Fédéral ne certifie jamais la seule maîtrise technique : il certifie la capacité, distincte et tout aussi exigeante, à la transmettre sans la déformer et sans mettre autrui en danger.

5.2. La séance structurée

Toute séance d'enseignement du Saengjonsul suit une structure en quatre temps : échauffement, travail technique, application, retour au calme. Cette structure n'est pas une convention empruntée à l'enseignement sportif général : chacun de ses quatre temps répond à une nécessité propre à une discipline dont l'objectif final est la performance sous stress, non la performance en compétition.

Échauffement

Au-delà de la préparation articulaire et cardiovasculaire classique, l'échauffement du Saengjonsul intègre une dimension propre à la discipline : la remobilisation des réflexes de détection et de réaction, par des exercices courts qui sollicitent l'attention et le temps de réponse, préparant ainsi le pratiquant à la dimension physiologique du stress abordée au Chapitre 2.

Travail technique

Ce temps correspond à l'acquisition ou la répétition d'une compétence isolée du référentiel du Chapitre 4 — une garde, une frappe, une clé. Il se déroule à vitesse contrôlée, dans un cadre pédagogique sécurisé, avec un objectif de précision plutôt que de rapidité.

Application

Ce temps intègre la technique travaillée dans un contexte proche de la réalité opérationnelle : mise en situation, enchaînement, scénario. C'est ici que la séquence en sept temps du Chapitre 3 est concrètement mobilisée, sous une forme pédagogiquement adaptée au niveau du groupe.

Retour au calme

Ce dernier temps ne se limite pas à un étirement physique. Il inclut un temps verbal — debrief, questions, reformulation des points clés — qui participe directement à l'ancrage cognitif des apprentissages, particulièrement important pour une discipline dont l'application réelle se produira dans un contexte de stress où la réflexion consciente sera réduite.

Compétence associée — Construire et présenter une séance d'entraînement structurée selon ces quatre temps constitue une compétence de niveau Maîtrise, évaluée en modalité Pédagogique — voir la grille de synthèse à la section 5.8.

5.3. Le cycle de la correction

Corriger un geste est, avec l'observation qui la précède, la compétence pédagogique la plus sollicitée dans une séance de Saengjonsul. Elle mérite pourtant d'être elle-même structurée en une méthode explicite, plutôt que laissée à l'intuition de chaque instructeur — c'est l'objet du cycle en quatre temps présenté ici, conçu pour garantir une correction efficace sans jamais décourager le pratiquant.

1. Observer

L'instructeur regarde l'exécution complète du geste avant d'intervenir, sans interrompre le pratiquant en cours de mouvement. Une correction lancée trop tôt empêche le pratiquant de terminer son geste et l'empêche de développer sa propre capacité d'auto-évaluation.

2. Nommer

L'instructeur identifie et nomme précisément l'écart observé — jamais plus d'un ou deux points par correction, même si plusieurs erreurs sont présentes. Corriger tout en même temps revient, en pratique, à ne rien corriger du tout : le pratiquant ne peut mémoriser qu'un nombre limité d'informations à la fois.

3. Démontrer

L'instructeur montre, lui-même ou par l'intermédiaire d'un pratiquant confirmé, la version correcte du geste, en isolant si nécessaire le point corrigé du reste du mouvement. La démonstration doit toujours suivre la nomination verbale, jamais la précéder seule.

4. Refaire

Le pratiquant reproduit immédiatement le geste corrigé, sous observation continue. Ce quatrième temps est celui que les instructeurs débutants omettent le plus souvent, en passant directement à la correction suivante — c'est pourtant lui qui transforme une correction verbale en apprentissage moteur réel.

Sur la répétition du cycle — Ce cycle en quatre temps peut se répéter plusieurs fois sur un même geste au cours d'une séance. Il ne doit en revanche jamais être compressé : sauter le temps 4 (Refaire) au profit d'une nouvelle observation immédiate est l'erreur pédagogique la plus fréquemment observée chez les instructeurs en formation.

Exemple commenté : corriger une frappe directe

Un élève de niveau Vert exécute une frappe directe (famille C) avec une perte d'alignement articulaire au moment de l'impact — l'une des erreurs fréquentes identifiées à la section 4.5. Voici comment le cycle en quatre temps s'applique concrètement :

1. Observer

L'instructeur laisse l'élève exécuter l'intégralité de sa frappe, du départ de garde jusqu'au retour, sans intervenir, même si le défaut d'alignement est visible dès les premières répétitions.

2. Nommer

« Ton poignet casse vers l'extérieur au moment du contact — c'est ce point précis qu'on va corriger, rien d'autre pour l'instant. » Un seul point est nommé, alors même que l'instructeur a pu observer un second défaut mineur sur l'engagement de la hanche.

3. Démontrer

L'instructeur isole le geste du poignet, éventuellement au ralenti et sans déplacement, pour que l'élève visualise uniquement le point corrigé sans être distrait par l'ensemble du mouvement.

4. Refaire

L'élève reproduit immédiatement trois à cinq frappes complètes, sous observation continue de l'instructeur, qui valide verbalement chaque répétition correcte avant de passer, éventuellement, au second défaut observé au temps 1.

5.4. Les six savoir-faire de l'instructeur

Au-delà du cycle de correction détaillé à la section précédente, l'instructeur Saengjonsul mobilise six savoir-faire transversaux, présents à des degrés divers dans chaque instant d'une séance. Ces six savoir-faire ne sont pas hiérarchisés entre eux : leur combinaison, non leur application isolée, définit la qualité pédagogique d'un instructeur.

- **Corriger** — identifier l'origine d'une erreur technique et la reformuler de façon constructive, selon le cycle en quatre temps de la section 5.3.
- **Observer** — détecter les signaux faibles — fatigue, appréhension, déséquilibre, perte de concentration — chez le pratiquant, avant qu'ils ne deviennent des erreurs ou des risques.
- **Simplifier** — décomposer un mouvement complexe en étapes accessibles, sans en trahir la fonction opérationnelle établie au Chapitre 3.
- **Verbaliser** — mettre des mots justes et clairs sur une sensation ou un geste technique, condition nécessaire pour qu'un pratiquant puisse un jour l'enseigner à son tour.
- **Motiver** — maintenir l'engagement et la progression de l'élève dans la durée, en particulier lors des phases d'apprentissage les plus exigeantes, sans recourir à une pression excessive incompatible avec l'éthique du Chapitre 2.
- **Sécuriser** — anticiper et prévenir les risques physiques et psychologiques en toutes circonstances — ce savoir-faire est développé en détail à la section 5.6.

5.5. Adapter à tous les publics

Le référentiel technique du Chapitre 4 décrit des familles de gestes dans leur forme générique. L'instructeur Saengjonsul doit être capable d'adapter chacune de ces familles à des profils très différents, sans en trahir ni la fonction opérationnelle ni la conformité à la doctrine. Cette capacité d'adaptation est elle-même une compétence évaluée, distincte de la maîtrise technique brute.

À un enfant

Réduction de la charge biomécanique exigée, recours accru à la métaphore et au jeu pour l'acquisition des principes, vigilance renforcée sur les repères de développement moteur propres à l'âge.

À une femme

Prise en compte, sans généralisation excessive, des différences statistiques de gabarit et de force dans le choix des exemples et des mises en situation, en cohérence avec l'origine même du système établie au Chapitre 1.

À un senior

Adaptation des exigences d'amplitude articulaire et de charge au sol, priorité accrue donnée aux familles Protection (A, B) par rapport à la Rupture structurelle (E, F, G), sans renoncer à la doctrine complète.

À une personne en situation de handicap

Reconstruction individualisée de la séquence opérationnelle du Chapitre 3 en fonction des capacités réelles de la personne, en conservant l'intégralité des sept temps dans leur logique, même lorsque leur traduction technique diffère substantiellement du référentiel générique.

À un pratiquant expérimenté

Élévation du niveau d'exigence sur la précision et la vitesse, introduction de variables de complexification (résistance active, incertitude accrue du scénario), sans jamais s'écarter des principes fondateurs du Chapitre 2.

À un contexte professionnel

Ajustement du vocabulaire et des exemples au cadre d'exercice du public concerné (personnel soignant, agents d'accueil, personnel de sécurité), en maintenant une vigilance particulière sur le cadre légal spécifique à chaque profession, qui peut différer de la légitime défense de droit commun.

Limite de l'adaptation — Adapter n'est jamais dénaturer. Quel que soit le public, la doctrine opérationnelle du Chapitre 3 et les principes fondateurs du Chapitre 2 restent identiques. Seule la traduction technique et pédagogique varie — jamais la finalité ni le cadre légal.

5.6. Sécurité physique et psychologique en cours

La sécurité physique des pratiquants, conformément à l'article L.212-1 du Code du sport — dont la portée pour le Diplôme d'Instructeur Fédéral est développée à la section 6.6 — constitue une obligation légale de l'instructeur. Elle se traduit concrètement par une vigilance constante sur l'intensité des exercices, le contrôle des chutes et projections, et l'arrêt immédiat de tout exercice dont le niveau de risque dépasse le niveau de maîtrise réel du groupe.

La sécurité psychologique mérite une attention tout aussi rigoureuse, et trop souvent négligée dans l'enseignement de la self-défense. Les mises en situation du Chapitre 3, en particulier l'épreuve de cas pratique qui sera détaillée au Chapitre 6, reconstituent des scénarios d'agression qui peuvent raviver, chez certains pratiquants, une expérience vécue. L'instructeur doit être en mesure d'identifier ces situations, d'adapter en conséquence l'intensité émotionnelle de l'exercice, et de proposer un retrait sans jugement à tout pratiquant qui en exprime le besoin.

Cette double vigilance, physique et psychologique, doit être présente à chacun des quatre temps de la séance décrits à la section 5.2 — non uniquement pendant le temps d'application, où le risque semble le plus visible. Un échauffement mal dosé ou un retour au calme négligé peuvent tout autant compromettre la sécurité globale d'une séance.

Compétence associée — Assurer la sécurité physique et psychologique des pratiquants lors des cours constitue une compétence de niveau Maîtrise, évaluée en modalité Pratique / Oral — voir la grille de synthèse à la section 5.8.

5.7. Communication et posture de l'instructeur

La posture de l'instructeur Saengjonsul se distingue délibérément de l'autorité hiérarchique stricte que l'on rencontre dans certaines traditions martiales. Elle repose sur ce que ce manuel appelle une autorité bienveillante : une légitimité fondée sur la compétence démontrée et l'exemplarité, plutôt que sur le seul statut du grade.

Cette posture se manifeste concrètement dans le choix des mots utilisés en cours. Un vocabulaire technique précis, sans jargon inutile, permet au pratiquant de comprendre ce qu'il fait et pourquoi il le fait — condition nécessaire, comme établi au Chapitre 2, à la mémorisation d'un geste sous stress. À l'inverse, un vocabulaire approximatif ou une explication qui se contente du « fais comme moi » sans justification produit des pratiquants capables de reproduire un geste dans le calme du dojang, mais incapables de l'adapter à la réalité d'une agression.

Cette exigence de communication rejoint directement la Charte éthique de l'instructeur établie au Chapitre 2 : transmettre avec humilité ne signifie pas transmettre sans exigence, mais transmettre sans jamais se prévaloir d'une autorité que la seule compétence ne justifierait pas.

5.8. Grille de synthèse des compétences pédagogiques

Cette grille rassemble les compétences pédagogiques transversales évaluées lors de la certification du Chapitre 6, selon la méthode déjà appliquée au référentiel technique du Chapitre 4 : niveau attendu et modalité d'évaluation.

Compétence	Niveau attendu	Modalité d'évaluation
Construire et présenter une séance d'entraînement structurée (échauffement, travail technique, application, retour au calme)	Maîtrise	Pédagogique
Appliquer le cycle de correction en quatre temps (observer, nommer, démontrer, refaire)	Maîtrise	Pédagogique
Adapter le contenu pédagogique au niveau, à l'âge et aux capacités des élèves	Application	Pédagogique / Oral
Utiliser un vocabulaire technique adapté et une démonstration claire	Maîtrise	Pratique / Oral
Corriger les erreurs de manière constructive et progressive	Application	Pédagogique
Assurer la sécurité physique et psychologique des pratiquants lors des cours	Maîtrise	Pratique / Oral
Identifier et accompagner un pratiquant en difficulté émotionnelle lors d'une mise en situation	Application	Oral / Pédagogique
Connaître et appliquer les règles de la FFST relatives à la discipline	Connaissances	Oral

5.9. Erreurs pédagogiques fréquentes

À l'image des erreurs doctrinales identifiées à la section 3.12, l'enseignement du Saengjonsul a permis d'identifier des erreurs pédagogiques récurrentes, distinctes des erreurs techniques propres à chaque famille de gestes. Elles concernent la manière d'enseigner, non ce qui est enseigné.

Corriger sans avoir observé jusqu'au bout

L'interruption prématurée d'un geste en cours d'exécution, déjà signalée à la section 5.3, reste l'erreur la plus fréquente chez les instructeurs en formation, souvent par impatience ou par réflexe issu de leur propre apprentissage.

Confondre démonstration et transmission

Un instructeur techniquement excellent peut se contenter de répéter la démonstration du geste sans jamais le verbaliser ni le décomposer, laissant au pratiquant la charge de comprendre seul ce qui n'a pas été expliqué.

Uniformiser l'enseignement

Appliquer une pédagogie identique à tous les publics, en contradiction directe avec les exigences d'adaptation détaillées à la section 5.5, produit un enseignement qui ne convient pleinement à personne.

Négliger la sécurité psychologique

Traiter les mises en situation réalistes du Chapitre 3 comme un simple exercice technique, sans vigilance sur leur charge émotionnelle potentielle, expose certains pratiquants à une expérience contre-productive, voire traumatisante.

À l'attention du jury de certification — Ces quatre erreurs pédagogiques constituent des points d'attention explicites lors de l'épreuve pédagogique du référentiel de certification, détaillé au Chapitre 6.

Ce référentiel pédagogique, combiné au référentiel technique du Chapitre 4, constitue l'ensemble des compétences que le Diplôme d'Instructeur Fédéral a vocation à certifier. Le Chapitre 6, qui suit, en définit les modalités précises d'évaluation, les critères d'éligibilité et la composition du dossier de validation.

MANUEL OFFICIEL DU SAENGJONSUL

CHAPITRE 6

LE RÉFÉRENTIEL DE CERTIFICATION

Comment un candidat devient officiellement instructeur

6.1. Vue d'ensemble du parcours de certification

Les cinq chapitres qui précèdent ont construit, pierre par pierre, l'ensemble de ce qu'un instructeur Saengjonsul doit savoir, savoir faire et savoir transmettre. Ce chapitre referme cette construction en répondant à une dernière question, aussi importante que les précédentes : comment vérifie-t-on, de façon rigoureuse et incontestable, que cette maîtrise est réellement acquise ?

Le référentiel de certification qui suit est la partie de ce manuel la plus directement soumise au regard extérieur : c'est elle qui, une fois extraite sous la forme du référentiel DIF, sera présentée à la FFST pour validation. Elle doit à ce titre répondre à une double exigence, parfois difficile à concilier : rester fidèle à l'exigence technique et doctrinale des cinq chapitres précédents, tout en demeurant applicable, lisible et opposable dans un cadre fédéral.

Le parcours de certification se déroule en quatre étapes successives, détaillées dans ce chapitre : la vérification des critères d'éligibilité (6.2), la constitution du dossier de validation (6.3), le passage des cinq épreuves de certification (6.4), et enfin la notation selon la grille officielle (6.5), qui détermine la délivrance ou non du Diplôme d'Instructeur Fédéral.

Principe de cohérence — Aucune épreuve de ce chapitre n'évalue une compétence qui n'aurait pas été explicitement définie dans les Chapitres 3, 4 ou 5. Un candidat qui maîtrise intégralement ces trois chapitres ne devrait jamais être surpris par le contenu de sa certification.

6.2. Critères d'éligibilité

Pour se présenter à la certification du Diplôme d'Instructeur Fédéral, le candidat doit remplir l'ensemble des conditions suivantes, vérifiées avant tout engagement dans le parcours décrit à la section 6.1 :

- Lors de l'inscription, fournir une attestation du DIF tronc commun FFST ou une attestation d'inscription à la prochaine session organisée par la FFST
- Être titulaire d'une licence FFST Saengjonsul en cours de validité
- Être majeur au moment de l'examen
- Justifier d'une ancienneté minimum de 3 ans de pratique du Saengjonsul
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement du Saengjonsul, datant de moins d'un an
- Être titulaire d'une attestation de formation aux premiers secours (PSC1 ou équivalent)
- Voir sa candidature validée par l'un des maîtres fondateurs ou par le responsable pédagogique, sur dossier ou entretien préalable
- Fournir un extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3) ou une attestation d'honorabilité
- Signer un engagement écrit de respect de la Charte éthique et déontologique du Saengjonsul et de la FFST, établie au Chapitre 2

Ces neuf critères se répartissent en trois familles logiques : les critères de formation (tronc commun DIF, ancienneté), les critères de sécurité et de responsabilité (certificat médical, PSC1, casier judiciaire), et les critères d'engagement moral (validation par un maître fondateur, charte éthique). Cette répartition n'est pas fortuite : elle reflète les trois dimensions — technique, sécuritaire, éthique — qui structurent l'ensemble de ce manuel depuis le Chapitre 2.

6.3. Composition du dossier de validation

Une fois les critères d'éligibilité vérifiés, le candidat remet son dossier au responsable pédagogique au moins 15 jours avant la date de l'évaluation. Le dossier comprend obligatoirement :

- 3 fiches de séance complètes (objectif, public cible, contenu, échauffement, corps de séance, retour au calme, critères de réussite), conformes à la structure en quatre temps établie à la section 5.2
- Une réflexion personnelle (1 à 2 pages) sur la discipline
- Une copie de sa licence FFST en cours de validité et du certificat de réussite au tronc commun DIF
- Une copie signée de la Charte éthique de l'instructeur, établie au Chapitre 2

Rôle du dossier dans la notation — Le dossier n'est pas une simple formalité administrative précédant les épreuves : il constitue lui-même l'une des cinq épreuves de certification, notée au même titre que les quatre autres — voir la section 6.4.

6.4. Les cinq épreuves de certification

L'évaluation du candidat se compose de cinq épreuves complémentaires, couvrant l'ensemble des chapitres précédents. Chaque épreuve est notée et contribue à la note globale selon les pondérations définies à la section 6.5.

Épreuve	Durée	Description
Épreuve pratique technique	30 min	3 familles parmi les 8 du Chapitre 4 sont choisies par le jury. Le candidat dispose de 10 minutes par famille pour démontrer et expliciter la technique retenue par le jury, soit 30 minutes au total pour cette partie.
Épreuve pédagogique	20 min	Le candidat anime une séquence pédagogique courte devant un groupe, en application de la structure en quatre temps et du cycle de correction établis au Chapitre 5. Évaluation de la structuration, des consignes, de la sécurité et de la posture d'enseignant.
Cas pratique	15 min	Le jury propose une mise en situation contextualisée (exemple : « Femme de 55 ans, agresseur alcoolisé, couloir étroit »), sur le modèle de l'exemple commenté de la section 3.11. Le candidat doit analyser la situation, choisir la réponse technique et stratégique adaptée, justifier ses choix, puis enseigner et corriger la technique retenue face au jury.
Entretien oral	15 min	Questions portant sur les connaissances théoriques des Chapitres 1 à 5 (genèse, philosophie, doctrine, biomécanique, physiologie du combat, cadre légal). Le candidat doit justifier ses choix pédagogiques et techniques.
Dossier de validation	Remis en amont	Évaluation du dossier décrit à la section 6.3 : qualité des fiches de séance, pertinence de la réflexion personnelle, conformité administrative.

Ces cinq épreuves totalisent 80 minutes de passage effectif devant jury, hors temps de délibération. Elles couvrent, dans l'ordre, les quatre compétences fondamentales établies par ce manuel : exécuter (épreuve pratique), transmettre (épreuve pédagogique), décider (cas pratique) et connaître (entretien oral et dossier).

Organisation d'une session — 80 minutes par candidat, hors pauses et délibérations, représentent plus de 10 heures de passage pour une session de 8 candidats — une charge qui devra être validée en situation réelle avant généralisation. Deux aménagements sont envisageables sans dénaturer l'exigence des épreuves : répartir la session sur deux journées, ou faire passer l'épreuve pédagogique par groupes de candidats successifs sur un même créneau d'observation du jury, l'épreuve pratique, le cas pratique et l'entretien oral restant strictement individuels.

6.5. Grille de notation et critères d'évaluation

La note de validation est obtenue sur 20 points. Le seuil de validation est fixé à 12/20. En cas d'échec sur un critère isolé, un rattrapage partiel peut être accordé par le jury dans un délai de 3 mois.

Critères éliminatoires

Indépendamment de la note globale obtenue, le jury prononce un échec automatique si l'un des trois critères suivants est caractérisé au cours de l'une quelconque des épreuves :

- Toute mise en danger manifeste d'un partenaire ou du groupe
- Toute incapacité majeure à respecter la doctrine de proportionnalité et d'arrêt de la riposte, établie au Chapitre 3
- Toute attitude incompatible avec la fonction d'instructeur, au regard de la Charte éthique du Chapitre 2

Un critère éliminatoire caractérisé met fin à la session pour le candidat concerné, quelle que soit l'avancée des épreuves restantes. Il est consigné par écrit dans le procès-verbal de délibération, avec description factuelle des faits observés.

Notes planchers

Au-delà du seuil global de 12/20, une note minimale de 10/20 est exigée sur chacun des trois critères suivants, jugés critiques pour l'exercice de la fonction d'instructeur : Gestion de la sécurité, Qualité de transmission, Analyse et prise de décision. Un candidat qui atteindrait 12/20 en moyenne globale sans satisfaire l'une de ces trois notes planchers n'est pas certifié.

Critère	Pondération	Précisions
Maîtrise technique des gestes	30 %	Précision, efficacité, sécurité dans l'exécution personnelle — référentiel du Chapitre 4
Qualité de transmission	20 %	Clarté des consignes, démonstration, progression pédagogique — référentiel du Chapitre 5
Analyse et prise de décision (cas pratique)	15 %	Pertinence de l'analyse, justification du choix technique et stratégique — doctrine du Chapitre 3
Gestion de la sécurité	15 %	Anticipation des risques, protocoles respectés — sections 5.6 et 4.1
Connaissances théoriques	10 %	Réponses orales, cohérence du dossier — Chapitres 1, 2 et 4
Posture et attitude d'enseignant	10 %	Autorité bienveillante, adaptabilité, gestion du groupe — sections 5.5 et 5.7

Exemple de notation

Pour illustrer l'application concrète de cette grille, voici la notation fictive d'un candidat ayant obtenu la validation de son DIF :

Critère	Pondération	Note obtenue / 20
Maîtrise technique des gestes	30 %	16/20
Qualité de transmission	20 %	13/20
Analyse et prise de décision	15 %	14/20
Gestion de la sécurité	15 %	17/20
Connaissances théoriques	10 %	15/20
Posture et attitude d'enseignant	10 %	12/20

Note globale pondérée : $(16 \times 0,30) + (13 \times 0,20) + (14 \times 0,15) + (17 \times 0,15) + (15 \times 0,10) + (12 \times 0,10) = 4,8 + 2,6 + 2,1 + 2,55 + 1,5 + 1,2 = 14,75/20$. Ce candidat franchit le seuil global de 12/20, et ses notes sur les trois critères planchers — transmission (13), analyse et prise de décision (14), sécurité (17) — dépassent chacune le minimum de 10/20 exigé à la section 6.5. Aucun critère éliminatoire n'ayant été caractérisé, le DIF lui est délivré. Le jury note néanmoins, dans sa délibération, la note relativement faible obtenue en posture et attitude d'enseignant (12/20), qu'il recommande de retravailler dans les premiers mois d'enseignement autonome.

6.6. La portée du diplôme

Conformément à l'article L.212-1 du Code du sport, le Diplôme d'Instructeur Fédéral (DIF) Saengjonsul est un diplôme fédéral qui atteste de l'aptitude de son titulaire à enseigner bénévolement, en autonomie, dans tout club affilié à la FFST. Il ne permet en aucun cas l'enseignement de la discipline contre rémunération : seul un diplôme professionnel inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), tel que le BPJEPS, ouvre ce droit.

Le DIF constitue une étape reconnue vers le BPJEPS : l'expérience d'encadrement acquise à ce titre peut appuyer une demande de Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) ou faciliter le passage des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation, sans toutefois constituer une dispense automatique, celle-ci relevant exclusivement des arrêtés propres à chaque spécialité de BPJEPS.

6.7. Le jury de certification

La composition et le fonctionnement du jury conditionnent directement la crédibilité de l'ensemble du dispositif de certification. Ce référentiel en précise ici les règles de façon exhaustive, pour ne laisser aucune place à l'improvisation d'une session à l'autre.

Nombre et qualification des jurés

Le jury est composé d'un minimum de trois personnes : le responsable pédagogique du Saengjonsul ou son représentant désigné, qui préside le jury ; un second évaluateur titulaire du DIF depuis au moins deux ans ; et un troisième juré, titulaire du DIF ou membre d'honneur du Saengjonsul au sens des statuts associatifs établis au Chapitre 1. Ce format à trois membres garantit qu'aucune décision, y compris en cas de désaccord, ne repose sur un simple face-à-face entre deux évaluateurs.

Indépendance et conflits d'intérêts

Aucun juré ne peut avoir été le formateur direct du candidat sur la période de préparation immédiate à l'examen, sauf impossibilité matérielle dûment justifiée auprès du responsable pédagogique et compensée par la présence d'un juré supplémentaire indépendant. Un juré ayant un lien familial, une relation professionnelle hiérarchique ou une association économique directe avec le candidat se déporte systématiquement et est remplacé avant le début de la session.

Représentation de la FFST

Un représentant de la FFST est informé de la tenue de chaque session de certification et invité à y assister en qualité d'observateur. Sa présence n'est pas une condition de validité de la session, compte tenu de la taille encore modeste de la communauté d'instructeurs Saengjonsul, mais elle est requise à titre d'audit au minimum une fois par an, sur une session choisie par la fédération elle-même.

Modalités de décision

Chaque juré attribue une note individuelle sur chacun des six critères de la grille de la section 6.5 ; la note retenue pour chaque critère est la moyenne arithmétique des trois notes individuelles. En cas d'écart de plus de 6 points entre deux jurés sur un même critère, une discussion contradictoire est organisée avant validation de la moyenne, afin d'explicitier l'origine de l'écart plutôt que de le lisser silencieusement. La caractérisation d'un critère éliminatoire, en revanche, ne se moyenne pas : elle est acquise dès qu'un seul juré la constate et la maintient après discussion collégiale.

Cohérence avec la signature du Chapitre 1 — Le rôle de « Représentant FFST » mentionné dans le bloc de signatures du référentiel ne se confond pas avec la fonction de juré : il valide l'existence et la régularité du dispositif de certification dans son ensemble, non chaque décision individuelle de jury.

6.8. Voies de recours et contestation

Un candidat qui n'obtient pas la validation de son DIF, ou qui conteste une note attribuée sur l'un des six critères de la grille de la section 6.5, dispose d'un droit de recours auprès du responsable pédagogique, à exercer par écrit dans un délai de 15 jours suivant la notification des résultats.

Le recours ne peut porter que sur la régularité de la procédure — composition du jury, respect des durées d'épreuve, motivation écrite d'une note inférieure au seuil — et non sur une simple divergence d'appréciation technique avec le jury. Cette limitation protège l'autorité du jury tout en garantissant au candidat une voie de recours effective en cas de manquement procédural avéré.

En cas de recours jugé recevable, une seconde délibération est organisée, associant si possible un troisième évaluateur n'ayant pas siégé lors de la première session. Cette seconde délibération est définitive et ne peut faire l'objet d'un nouveau recours interne.

6.9. Après la certification : droits, devoirs et transmission

L'obtention du Diplôme d'Instructeur Fédéral ouvre au candidat le droit d'enseigner le Saengjonsul dans les conditions définies à la section 6.6. Elle ouvre également, et c'est un aspect trop souvent négligé dans les référentiels fédéraux classiques, un ensemble de devoirs qui prolongent directement la Charte éthique signée au moment de l'inscription.

Le titulaire du DIF s'engage à maintenir sa pratique personnelle à un niveau compatible avec l'enseignement des huit familles du Chapitre 4, à se tenir informé des évolutions du présent manuel, et à participer, dans la mesure de ses disponibilités, à la vie de la communauté d'instructeurs Saengjonsul — stages, séminaires, réunions pédagogiques organisées par le responsable pédagogique ou les maîtres fondateurs.

Le diplôme, une fois délivré, n'est assorti d'aucune limite de validité formelle à ce stade de développement du système. Cette absence de renouvellement obligatoire pourra être révisée à mesure que la communauté d'instructeurs grandira, sur le modèle des exigences de formation continue déjà en vigueur dans d'autres fédérations martiales — ce point est identifié comme un axe d'évolution future de ce manuel, non comme une lacune définitive.

Le dossier complet de chaque candidat certifié — critères d'éligibilité vérifiés, dossier de validation, grille de notation renseignée, procès-verbal de délibération du jury — est conservé par le responsable pédagogique pendant une durée minimale de dix ans, y compris en cas d'échec à la certification. Cette conservation répond à une double nécessité : garantir la traçabilité de chaque décision en cas de recours tardif ou de contentieux, et constituer, à terme, une base statistique permettant d'ajuster les pondérations de la grille de la section 6.5 sur la base de données réelles plutôt que sur la seule intuition pédagogique initiale.

6.10. Synthèse : le parcours complet

Ce schéma récapitule, en une seule vue, l'intégralité du parcours de certification décrit dans ce chapitre — de la vérification d'éligibilité jusqu'à la délivrance du diplôme.

1 Éligibilité (6.2)

Vérification des neuf critères — formation, sécurité, engagement éthique.

2 Dossier (6.3)

Constitution et remise du dossier de validation, au moins 15 jours avant l'examen.

3 Cinq épreuves (6.4)

Pratique technique, pédagogique, cas pratique, entretien oral — le dossier étant lui-même noté.

4 Notation (6.5)

Application de la grille pondérée sur 20 points, seuil de validation à 12/20.

5 Délivrance (6.6, 6.9)

Délivrance du DIF, dans les limites de sa portée légale, assortie de droits et de devoirs envers la communauté.

Ce référentiel de certification clôt le corps doctrinal, technique et pédagogique de ce manuel. Les annexes qui suivent — grilles vierges, barème de scoring détaillé, lexique coréen et bibliographie, ainsi que la Charte éthique dans sa forme signable — en constituent les outils d'application directe, destinés à un usage quotidien par les instructeurs et les jurys de certification.

ANNEXES

Outils d'application directe pour instructeurs et jurys

Annexe A. Grilles vierges

Cette annexe rassemble les grilles vierges destinées à un usage direct par les instructeurs et les jurys de certification, sous forme reproductible.

A.1 — Grille de notation de certification

À renseigner par chaque juré lors des épreuves du Chapitre 6, puis moyennée selon les modalités de la section 6.7.

Critère	Pondération	Juré 1	Juré 2	Juré 3
Maîtrise technique des gestes	30 %			
Qualité de transmission	20 %			
Analyse et prise de décision	15 %			
Gestion de la sécurité	15 %			
Connaissances théoriques	10 %			
Posture et attitude d'enseignant	10 %			
Note globale pondérée / 20	100 %			

Critère éliminatoire caractérisé ?	
Décision du jury (validé / rattrapage partiel / échec)	

A.2 — Fiche de séance vierge

Structure conforme aux quatre temps établis à la section 5.2 : échauffement, travail technique, application, retour au calme.

Instructeur	
Date	
Public cible	
Objectif de la séance	
Échauffement	
Travail technique	
Application	
Retour au calme	
Critères de réussite	

Annexe B. Barème de scoring détaillé

Cette annexe précise, pour chacun des six critères de la grille du Chapitre 6, les repères qualitatifs correspondant à chaque tranche de notation. Son objectif est de limiter la subjectivité entre jurés et entre sessions, en donnant un ancrage concret à chaque niveau de note.

Maîtrise technique des gestes

Note	Repères qualitatifs
17-20	Exécution précise et sécurisée sur l'ensemble des familles testées, alignement articulaire constant, aucune correction nécessaire par le jury.
14-16	Exécution correcte avec un ou deux défauts mineurs sans impact sur la sécurité, corrigés spontanément par le candidat en cours d'épreuve.
10-13	Exécution globalement fonctionnelle mais irrégulière ; défauts récurrents nécessitant une intervention du jury pour être identifiés.
0-9	Défauts structurels remettant en cause l'efficacité ou la sécurité du geste ; technique non reconnaissable au regard du référentiel du Chapitre 4.

Qualité de transmission

Note	Repères qualitatifs
17-20	Application fluide et naturelle du cycle de correction en quatre temps (section 5.3), vocabulaire précis, séquence pédagogique parfaitement structurée.
14-16	Cycle de correction globalement respecté, quelques hésitations dans la verbalisation, structuration de séance correcte.
10-13	Transmission fonctionnelle mais incomplète : démonstration sans verbalisation suffisante, ou cycle de correction partiellement appliqué.
0-9	Absence de méthode identifiable ; candidat se contentant de démontrer sans jamais corriger ni structurer son propos.

Analyse et prise de décision

Note	Repères qualitatifs
17-20	Lecture immédiate et exhaustive du cas pratique, choix technique parfaitement justifié au regard de la doctrine du Chapitre 3, anticipation des issues alternatives.
14-16	Analyse correcte de la situation, choix technique cohérent, justification globalement satisfaisante

	mais incomplète sur un point secondaire.
10-13	Analyse partielle, choix technique acceptable mais faiblement argumenté, doctrine du Chapitre 3 mobilisée de façon superficielle.
0-9	Choix technique incohérent avec la situation proposée ou absence de justification exploitable par le jury.

Gestion de la sécurité

Note	Repères qualitatifs
17-20	Vigilance constante et visible sur l'ensemble des épreuves, anticipation systématique des risques, aucune situation dangereuse générée par le candidat.
14-16	Vigilance globalement satisfaisante, une situation à risque mineur identifiée et corrigée sans délai par le candidat lui-même.
10-13	Vigilance intermittente ; une situation à risque nécessite une intervention du jury pour être signalée.
0-9	Mise en danger manifeste d'un partenaire ou du groupe — ce niveau déclenche par ailleurs le critère éliminatoire de la section 6.5.

Connaissances théoriques

Note	Repères qualitatifs
17-20	Réponses exactes et argumentées sur l'ensemble des domaines couverts par les Chapitres 1 à 4, mobilisation spontanée du vocabulaire du manuel.
14-16	Réponses correctes sur l'essentiel des questions, une hésitation ou une imprécision mineure sans erreur de fond.
10-13	Connaissances partielles, réponses correctes uniquement après reformulation ou relance du jury.
0-9	Lacunes significatives sur des points structurants du manuel (doctrine, cadre légal, biomécanique).

Posture et attitude d'enseignant

Note	Repères qualitatifs
17-20	Autorité bienveillante pleinement incarnée au sens de la section 5.7, gestion du groupe naturelle, exemplarité constante.
14-16	Posture globalement adaptée, avec une marge de progression sur la gestion d'un groupe hétérogène ou d'un imprévu mineur.
10-13	Posture correcte mais rigide ou peu assurée ; autorité davantage fondée sur le statut que sur la conduite observée.
0-9	Attitude incompatible avec la fonction d'instructeur au sens de la Charte éthique du Chapitre 2 — ce niveau déclenche le critère éliminatoire correspondant.

Usage du barème — Ce barème ne remplace pas le jugement du jury : il en encadre l'exercice. Un écart de plus de 6 points entre deux jurés sur un même critère, comme prévu à la section 6.7, doit conduire à une relecture croisée de ce barème avant validation de la moyenne.

Annexe C. Lexique coréen

Ce lexique se limite volontairement aux termes coréens génériques déjà employés dans le corps de ce manuel. Il ne comporte aucun nom coréen de technique propre au Saengjonsul : le référentiel technique du Chapitre 4 a été construit et validé entièrement en français, et ce choix est respecté ici plutôt que de lui substituer une terminologie qui n'aurait pas été établie par les fondateurs du système.

Terme	Définition
Saengjonsul	Nom du système, validé par le Grand Maître Lee Moon-Ho lors de sa création en 2023. Signifie littéralement « l'art de survivre » (Chapitre 1, section 1.5).
Dojang	Lieu où se pratique un art martial coréen ; salle d'entraînement. Utilisé dans ce manuel pour désigner le lieu de pratique du Saengjonsul (Chapitre 1, section 1.7 ; Chapitre 3, section 3.2).
Dan	Grade porté par un pratiquant ayant dépassé les grades de couleur, équivalent de la ceinture noire et de ses degrés supérieurs dans les arts martiaux coréens. Utilisé dans ce manuel pour les grades de taekwondo des fondateurs et des maîtres associés au Saengjonsul (Chapitre 1).
Poom-se	Enchaînement de mouvements codifiés (forme), équivalent coréen du kata japonais, propre aux arts martiaux traditionnels tels que le taekwondo. Mentionné au Chapitre 1 par contraste avec l'approche du Saengjonsul, qui ne repose pas sur des formes codifiées de ce type.
Kwan	École ou lignée d'enseignement d'un art martial coréen. Le Chung Do Kwan, auquel se rattache le Grand Maître Lee Moon-Ho, compte parmi les écoles fondatrices historiques du taekwondo moderne (Chapitre 1, section 1.4).

Évolution de cette annexe — Ce lexique a vocation à s'enrichir si les fondateurs du Saengjonsul décident, à l'avenir, d'associer une terminologie coréenne officielle à tout ou partie des huit familles techniques du Chapitre 4. En l'état, toute dénomination coréenne de technique doit être considérée comme non officielle tant qu'elle n'a pas été validée selon le même processus que le nom du système lui-même.

Annexe D. Bibliographie et sources réglementaires

Cette annexe rassemble les sources réglementaires effectivement citées dans ce manuel, ainsi qu'un cadre à compléter pour les sources documentaires et pédagogiques mobilisées par les fondateurs et futurs contributeurs. Aucune référence n'a été ajoutée sans être vérifiable : les catégories laissées vides le sont volontairement, plutôt que remplies de citations non vérifiées.

D.1 — Textes réglementaires cités

- Code pénal, article 122-5 — Fait justificatif de légitime défense, reproduit in extenso ci-dessous (fondement du cadre légal établi aux sections 1.6, 2.4 et 3.10).
- Code du sport, article L.212-1 — Conditions d'enseignement, d'animation et d'encadrement contre rémunération d'une activité physique ou sportive (cité aux sections 1.9, 2.4, 5.6 et 6.6).
- Code du sport, article L.212-8 — Sanctions pénales applicables à l'exercice illégal de l'enseignement sportif rémunéré (référéncé dans les échanges préparatoires à ce manuel).
- Code du sport, article L.212-9 — Conditions d'honorabilité applicables aux personnes exerçant une fonction d'enseignement, d'encadrement ou d'entraînement sportif (référéncé au titre des critères d'éligibilité, section 6.2).

D.1 bis — Article 122-5 du Code pénal (texte intégral)

Reproduit ici in extenso, dans sa version en vigueur, telle que publiée par Légifrance (source : [legifrance.gouv.fr](https://www.legifrance.gouv.fr), article LEGIARTI000006417218). C'est le fondement légal direct de la doctrine de proportionnalité qui structure l'ensemble de ce manuel, notamment la séquence opérationnelle du Chapitre 3.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

Le premier alinéa fonde la légitime défense des personnes, qui est le fondement direct de la doctrine du Chapitre 3 (protection, riposte proportionnée, arrêt dès cessation du danger). Le second alinéa, relatif à la défense des biens, ne trouve pas d'application directe dans le référentiel technique de ce manuel, entièrement centré sur la protection des personnes, mais est reproduit pour l'exhaustivité du texte légal.

D.2 — Sources à compléter

Les catégories suivantes sont proposées comme cadre de classement pour les sources documentaires que les fondateurs souhaiteront associer aux futures éditions de ce manuel :

- Ouvrages et articles sur la légitime défense et la responsabilité pénale en droit français
- Ouvrages et articles sur la physiologie du stress et le comportement humain en situation de danger
- Ouvrages et articles sur la pédagogie sportive et l'andragogie appliquée aux disciplines de combat
- Sources historiques sur le taekwondo, le Chung Do Kwan et les arts martiaux coréens
- Statuts, règlements et documents officiels de la Fédération Française du Sport Travailiste

Méthode de complétion — Chaque source ajoutée à cette annexe devra être vérifiable et directement rattachée à un passage précis du manuel, selon le même principe que les textes réglementaires de la section D.1 — jamais une citation d'autorité générale sans lien direct avec le contenu qu'elle est censée appuyer.

Annexe E. Charte de l'instructeur (version signable)

Cette charte, établie au Chapitre 2 et exigée au titre des critères d'éligibilité (section 6.2) et de la composition du dossier de validation (section 6.3), est reproduite ici dans sa forme signable, destinée à être imprimée et jointe au dossier de chaque candidat.

CHARTE ÉTHIQUE ET DÉONTOLOGIQUE DE L'INSTRUCTEUR SAENGJONSUL

En signant cette charte, je m'engage, en tant qu'instructeur Saengjonsul, à :

- Être exemplaire
- Respecter mes élèves
- Ne jamais rechercher la violence
- Transmettre avec humilité
- Continuer à me former
- Préserver la sécurité
- Respecter la loi
- Protéger les plus faibles

Je reconnais que cette charte constitue un engagement moral, distinct des obligations légales et réglementaires établies par ailleurs dans le présent manuel, et que son non-respect peut être caractérisé comme un critère éliminatoire lors de ma certification ou, ultérieurement, comme un manquement susceptible de remettre en cause mon droit d'enseigner au sein de la communauté Saengjonsul.

Nom : _____	Nom : _____
Date : _____	Date : _____
Signature du candidat :	Signature du responsable pédagogique :