

# ENFANTS DU MONDE DÉCOUVERTES

Janvier 2018  
N° 12

L'île de Jeju en Corée  
du Sud

Les Harubang  
de Jeju

유의순  
Yuuisun  
Une fille de Jeju

# Hapkido





## SOMMAIRE



### HAPKIDO – JEJU

**04** YUUISUN  
UNE FILLE DE JEJU  
Sa carte d'identité

**05** LE HAPKIDO  
La voie de l'Union et  
des Énergies

**06** LES  
ENTRAÎNEMENTS  
L'harmonie dans le  
corps

**08** LA TECHNIQUE  
La technique



### L'ÎLE

**10** L'ÎLE DE JEJU  
Une île volcanique

**12** LE PAYSAGE DE  
JEJU  
Au centre des quatre  
éléments : feu, air, terre et eau

**13** GÉOGRAPHIE  
CARTE D'IDENTITÉ  
Une île au sud de  
la Corée

**14** NOMADES AU COEUR  
DES ÉLÉMENTS  
Un bruit déchire le  
silence



## CARTE D'IDENTITÉ

Prénom:	Yuisun, 유의순
Nom de famille:	Lim
Age en 2016:	9 ans
Habite à:	Jeju-dô
Loisirs:	L'Hapkido
Grand frère:	Chul



## LA VOIE DE L'UNION ET DES ÉNERGIES

Yuuisun frappe avec la jambe son adversaire. Au même instant, celui-ci va utiliser l'énergie d'Yuuisun, repousser son attaque et placer un coup de poing.

Tout cela reste des exercices. Durant l'entraînement, il n'y a pas de coup donné. Yuuisun et ses camarades apprennent à maîtriser leurs gestes, leur corps et l'énergie de l'adversaire.

Ils s'échauffent et font beaucoup d'exercices de gymnastique. Ils sont tous alignés sur deux colonnes.

Yuuisun pratique l'Hapkido. C'est un art martial coréen, basé sur l'autodéfense. Les trois principes de base sont:

**La fluidité:** savoir s'adapter à son adversaire.

**Le cercle:** Utiliser la force de son adversaire et la joindre à la nôtre pour la diriger là où l'on désire.

**L'harmonie:** Entrer en complète harmonie avec son opposant afin de mieux déceler ses intentions.

HAPKIDO  
합기도



SAVIEZ-VOUS ?



### L'Hapkido signifie

HAP : Harmonie,

Ki : Souffle qui connecte le corps et l'esprit

DO : la voie, le chemin d'initiation

Le but de l'Hapkido est d'apprendre à se défendre sans utiliser la force. C'est en alliant la souplesse et l'équilibre, que Yuuisun apprend à se positionner face à son adversaire. Elle apprend à maîtriser son corps, par des exercices quotidiens et être en harmonie avec lui. Elle contrôle ainsi ses gestes et son énergie. Plus tard, cela lui permettra de maîtriser l'énergie de l'autre.



## ENTRAÎNEMENTS

## L'harmonie dans le corps



L'HAPKIDO EST NÉ EN CORÉE DANS LES ANNÉES 1960, PAR LE MAÎTRE CHOI YUNG-SUL. AUJOURD'HUI, IL Y A DE NOMBREUSES ÉCOLES DANS TOUTE LA CORÉE DU SUD ET MÊME DANS LE MONDE ENTIER.

## Un art d'autodéfense

Voilà le maître de Yuuisun qui lui explique un mouvement.

Lors des entraînements, Yuuisun et ses camarades apprennent à percuter leur adversaire avec les membres de leurs corps. Ils s'entraînent à le projeter sur le sol, et à utiliser des clés pour l'immobiliser. Les clés sont des mouvements pour neutraliser l'autre ou le pousser à abandonner.

Ils apprennent à chuter et à se positionner à nouveau, prêts à déjouer la prochaine attaque.

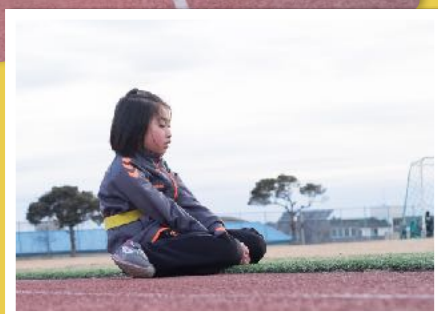
Ils utilisent aussi ses points de pression sur le corps pour stopper l'autre. Inspirés de la médecine traditionnelle chinoise, ce sont des points d'acupuncture, de circulation d'énergie dans le corps, qui peuvent faire très mal.







*UNE COURSE  
POUR  
DÉVELOPPER LA  
RAPIDITÉ ET  
L'ENDURANCE*



## TOUS LES JOURS

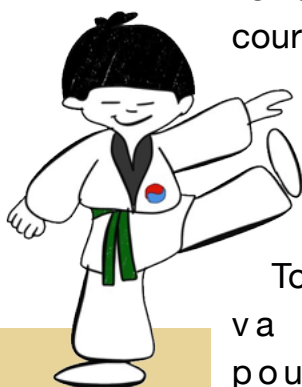
Yuuisun s'entraîne cinq fois par semaine durant 2 heures à pratiquer l'Hapkido. Certains jours, cela ressemble plus à de la gymnastique. Le lendemain, c'est la souplesse qui est privilégiée. Le vendredi, l'équipe rejoint le stade. Yuuisun aime aussi pratiquer l'Hapkido à l'extérieur.

## L'ÉCOLE DE YUUISUN

Le centre d'entraînement se trouve à côté de l'école de Yuuisun. D'ailleurs, ils utilisent parfois la cour de récréation pour s'entraîner.

Yuuisun passe beaucoup de temps à étudier.

Toute la journée, elle va à l'école. Elle poursuit avec son entraînement d'Hapkido et le soir, elle étudie encore durant 2 heures, parfois lors d'un cours collectif.







## LA TECHNIQUE



## AVEC LES PLUS GRANDS

À l'Hapkido, il n'y a pas de compétition. Le but étant d'apprendre à gérer l'adversaire, sans le blesser. Alors tous s'entraînent ensemble de 8 ans à 20 ans. Les plus grands font des exercices spectaculaires! Et Yuuisun est très impressionnée.



## LA TECHNIQUE

La technique est très importante. C'est de cette façon que chacun progresse. Chaque élève est poussé à faire son maximum, avec des sauts

## LA CLÔTURE DE LA SÉANCE

À la fin de chaque entraînement, les élèves se regroupent. Ils hurlent ensuite un cri, le poing serré. Voilà! la séance est terminée.





# L'île de Jeju



L'île de Jeju se situe à 200 km au sud de la Corée du Sud. C'est ici que Yuuisun habite. C'est une île volcanique et de nombreux cônes se dessinent dans le paysage. Le plus grand est le mont Hallasan, recouvert de neige sur la photo. C'est aussi le plus haut sommet de la Corée du Sud à presque 2'000m.



## Le colza

Le colza fait partie du paysage de Jeju. Les fleurs jaune soleil illuminent la terre et donnent une senteur douce. Au loin, on découvre un volcan éteint.



## L'océan et le Feu

L'océan et les éruptions volcaniques ont modelé la terre de Jeju.

## Maisons traditionnelles

Voilà une maison traditionnelle de Jeju, construite en pierre et en terre. Le toit est fait de paille de riz. Aujourd'hui seuls quelques habitants vivent encore dans ces maisons typiques.



## Les tunnels de lave

Voilà un des tunnels de lave. Ils ont été créés lors du passage du magma suite aux éruptions volcaniques. Jeju en possède 59 et le plus long fait 8 km, un des plus grands au monde.

Le bord de mer se déploie majestueusement. La pierre noire contraste avec le bleu profond de l'océan. L'eau est agitée par les hautes vagues. Elles sont créées par les rafales de vent. Un vent puissant qui souffle quotidiennement. L'île allie tous les éléments, le feu des volcans, l'eau de l'océan, le puissant vent marin, et la terre volcanique poreuse et noire.





# Les Harubang



Ces statues sont les symboles de l'île de Jeju, avec leurs grands yeux, leur chapeau melon et leur gros nez rond. Elles s'appellent les Harubang, ce qui signifie des grands-papas de pierre. Elles sont construites en basalte, cette roche volcanique.

Ces grands-pères représentent des divinités qui protègent les habitants des démons. Ils sont les gardiens de l'île.





## UN VOLCAN DANS L'OCÉAN

Une éruption volcanique a créé un volcan dans la mer. Il s'appelle Seongsan Ilchulabong, et il est considéré comme une des 7 merveilles du monde naturel. C'est lui qui reçoit chaque matin les premiers rayons du

## UNE VIE DANS LES FONDS MARINS

Depuis toujours, les femmes ont utilisé les ressources locales de l'île. C'est ainsi qu'elles sont devenues plongeuses en apnée pour aller chercher les fruits de mer et les algues. Aujourd'hui, une minorité seulement continue de plonger.



# L'île de Jeju

## CARTE D'IDENTITÉ

Nom officiel:	Jeju-do
Superficie:	1'845 km <sup>2</sup>
Capitale:	Jeju-si
Population:	600 000 hab
Densité	327 habitants/km <sup>2</sup>
Monnaie:	le Won Coréen
Langue:	le Coréen





# DÉCOUVERTES

*La route longe la côte et nous donne  
l'occasion de nous imprégner de ce monde  
marin, des dauphins qui passent non loin du  
rivage, des poissons qui sautent, des pêcheurs.  
Un monde éclatant, d'une beauté changeante,  
cet océan que l'on peut contempler durant des  
heures.*



## NOMADES AU COEUR DES ÉLÉMENTS

Le bord de mer est somptueux. Nous quittons pourtant la côte pour rejoindre les terres vallonnées du centre. Les montées abruptes se suivent. En plein dans l'effort, un bruit métallique déchire le silence et Xavier est stoppé net. Son dérailleur vient de faire un demi-tour sur lui-même. «Impossible de poursuivre !» affirme-t-il dans une grande colère.

La seule solution est de couper la chaîne. De cette façon, il peut rouler, mais il n'a désormais qu'une vitesse.



## NAYLA

Nayla profite de la piste cyclable pour faire du vélo, le long de l'océan. Elle chante à tue-tête. Elle souligne chaque détail avec émerveillement en riant aux éclats. Elle passe devant les statues de Harubang, et leur fait signe.

Le professeur d'Hapkido propose à Nayla d'essayer. C'est alors qu'elle s'entraîne durant 2 heures avec les élèves. Elle fait les exercices avec Yuuisun, avec beaucoup de sérieux.







**Enfants du Monde**  
**Découvertes**  
[enfants.ylia.ch](http://enfants.ylia.ch)  
Textes : Céline Pasche  
Photos : Xavier Pasche