



世界武德館 Moo Yei Shi Bo

WORLD MOO DUK KWAN®

80



FRA

FÉVRIER 2026

VOL 26



*Moo Duk Kwan®, le logo officiel du Soo Bahk Do,
et le poing sont des marques déposées
de la World Moo Duk Kwan®.*

World Moo Duk Kwan® Administrative Offices
20 Millburn Ave
Springfield, New Jersey 07081
United States of America
news@worldmoodukkwan.com
(888) 766-2245

www.worldmoodukkwan.com

武藝時報

Sommaire

Salutations du Kwan Jang Nim	4
Note de l'éditeur	7
Prix et distinctions du 80e anniversaire	8
Être candidat dans un Ko Dan Ja shimsa comme membre Silver Moo Do In	12
L'étoile polaire – veillez à ne pas perdre le nord !	14
Seminaire Moo Do International 2025 : Zone 4	16
Euro Ko Dan Ja Shim Sa	18
Interview avec Teri Coffee SBN	20
Entraînement de fin d'année : croître du dedans vers le dehors	26
Calendrier	28

Salutations du Kwan Jang Nim

Salutations à tous les membres et sympathisants du Moo Duk Kwan® à travers le monde. Bonne année!

Une nouvelle année est comme un nouveau départ, il est naturel de l'aborder avec espoir et d'envisager avec une attention particulière les mois à venir. Lorsque je réfléchis au Moo Duk Kwan, ce qui me vient en premier lieu parmi ses caractéristiques singulières, c'est qu'elle est une initiative qui vise à promouvoir la paix et l'harmonie sociales. Elle est aussi singulière sous d'autres aspects. Par exemple, un thème maintes fois abordé mérite d'être revisité en ce début d'année : l'expression "*la discipline va au-delà du désir personnel*" : chacun de nos actes est l'expression de notre discipline personnelle. Ils s'ancrent dans notre entraînement, qui nous a appris à endurer les épreuves et les difficultés. Par l'entraînement, nous apprenons à agir en accord avec nos principes. Par des actes justes, qui témoignent de notre engagement sincère à suivre notre philosophie. Ce qui produit ordre social et harmonie. Notre responsabilité personnelle en tant que pratiquant (Moo Do In) est d'aligner nos pensées, nos paroles et nos actions sur notre philosophie. Et quelle est cette philosophie ? Elle est contenue dans les vérités de l'art lui-même et dans les principes directeurs de notre doctrine.

Face à des difficultés et à des décisions difficiles à prendre, nous pouvons être tentés d'agir selon notre confort personnel, d'autant plus si cela produit des résultats immédiats ; une vie facile et confortable, avec une gratification immédiate.

Cependant, les principes de justice et de vertu vont au-delà de notre existence individuelle. Il faut du courage (Yonggi), le premier des « 8 concepts » établis par notre fondateur Hwang Kee, pour agir d'une manière qui ne vise pas notre intérêt immédiat. Un acte de courage peut avoir des conséquences sur toute une génération, même s'il n'apporte que peu d'avantages sur le moment. Un simple examen des « 10 articles » montre qu'aucun d'entre eux n'est immédiatement bénéfique pour soi. La loyauté envers son pays peut entraîner la mort dans une guerre pour protéger la patrie ; de l'obéissance aux parents et aux aînés qui contribue à l'ordre social, on ne tire pas forcément profit sur le moment. Les huit autres articles se préoccupent d'une plus grande harmonie et place l'ordre social au-dessus des désirs personnels. Pour le plus grand bien de tous. Il serait plus facile de remplacer une action dont le principe directeur se veut conforme à un des 10 articles, par une décision régi par un gain personnel. Soyez loyal envers vous-même ;

Les principes de justice et de vertu vont au-delà de notre existence individuelle.

La photo de couverture et les autres photos du 80e anniversaire sont une gracieuseté de Ian McDuffie SBN.



soyez obéissant lorsque cela correspond à vos désirs ; aimez qui vous voulez aussi souvent que vous le souhaitez. Je m'arrêterai là, mais le message est clair. Tout cela a été souligné par le fondateur depuis 80 ans, ce sont les doctrines contraignantes au cœur de nos valeurs.

Une figure courageuse illustre bien ce dont on parle. Au début des années 1970, alors que le Moo Duk Kwan® gagnait en notoriété aux États-Unis, à une époque où la première génération des instructeurs développait notre art comme une entreprise florissante et très lucrative en organisant des tournois, Victor Martinov SBN a souhaité mieux connaître le Moo Duk Kwan® et la vision de son fondateur. Il s'interrogeait aussi sur la direction qu'il devait prendre personnellement. Il s'est rendu en Corée pour rencontrer le fondateur. Inattendue et imprévisible, cette visite audacieuse a scellé sa décision de retourner aux États-Unis et d'aligner ses efforts sur ceux du fondateur. Il souhaitait préserver la pureté de l'art et se détacher de la direction sportive qui était en train de s'imposer, à une époque où chacun rivalisait pour tirer le meilleur parti de sa célébrité et de ses performances. Le courage et les actions de Martinov SBN ont rendu possible encore aujourd'hui, l'existence de toute une génération d'élèves sérieux qui apprécient l'art du Soo Bahk Do et la philosophie du Moo Duk Kwan®.

Notre manière d'agir aujourd'hui est importante à tous égards. Ce que nous décidons de faire nécessite une évaluation minutieuse de l'objectif qui le sous-tend, des implications du résultat et de la conformité de l'action avec notre philosophie. Pour notre propre bonheur. Pour le bonheur de notre communauté. Pour le bonheur et l'ordre de notre monde. 



En Moo Duk Kwan®
HC Hwang Sa Bom,
Moo Duk Kwan® Kwan Jang

*Notre manière
d'agir
aujourd'hui
est importante
à tous égards.
Ce que nous
décidons de
faire nécessite
une évaluation
minutieuse de
l'objectif qui le
sous-tend, des
implications du
résultat et de
la conformité
de l'action
avec notre
philosophie.*



DÉCLARATION DE MISSION

Promouvoir la vision du fondateur du Moo Duk Kwan®, Hwang Kee, et de son successeur H.C. Hwang, Kwan Jang Nim, en proposant des techniques et du matériel éducatif Moo Do d'excellence aux membres de la World Moo Duk Kwan® et à tous les élèves en arts martiaux qui veulent se situer dans la lignée du Fondateur, Hwang Kee (ou du Moo Duk Kwan®).

OBJECTIFS

- Proposer une publication fondée sur les cinq valeurs du Moo Do: l'histoire, la tradition, la philosophie, la discipline/le respect et la technique.
- Fournir une représentation juste et équilibrée de l'ensemble du World Moo Duk Kwan® au niveau de la provenance des contenus.
- Publier quatre volumes par an, le 1er février, mai, août et novembre.
- Promouvoir les événements nationaux et internationaux officiels.
- Mettre la publication à la disposition de tous les membres du World Moo Duk Kwan® et du grand public.

MOO YEI SHI BO VOLUME 26 CONTRIBUTEURS

	HC Hwang KJN		Kim Wyles SBN
	Steve Diaz SBN		Diego Salinas SBN
	Steve Lemner SBN		Elodie Mollet SBN
	Kriton Glenn SBN		Marc Puissant SBN
	Francisco R Blotta SBN		Diego Olguín SBN
	Greg Price SBN		Chloé Mellet JKN

Acceptons actuellement les propositions d'article pour le volume 27 (mai 2026)
news@worldmoodukkwan.com

Note de l'éditeur

Bulletin World Moo Duk Kwan®

Nous sommes de retour avec le volume 26 du *Moo Yei Shi Bo* après une courte pause au second semestre 2025.

Tout au long de l'année 2025, nous avons célébré le 80e anniversaire du Moo Duk Kwan lors de nombreuses manifestations aux 4 coins du globe. Plus de 200 personnes se sont rendues en Corée pour participer aux célébrations du 80e anniversaire à Séoul, tandis que d'autres élèves prenaient part à des événements locaux et nationaux.

Nous avons lancé l'édition spéciale 80e anniversaire du *Moo Yei Shi Bo*; c'était la première fois que nous proposions la newsletter à la fois en ligne et en version imprimée. Vous pouvez d'ailleurs toujours télécharger l'édition du 80e anniversaire sur **le site web World Moo**



**BUY
YOURS
NOW**

Duk Kwan® (ainsi que tous les numéros précédents) ou **acheter la version imprimée via Lulu**. Grâce à la simplicité du service d'impression à la demande, tout le monde peut commander un ou plusieurs exemplaires et se les faire livrer directement, quel que soit son lieu de résidence.

Nous avons apporté quelques modifications mineures au format du *Moo Yei Shi Bo* dans ce dernier volume. Tout en restant

fidèles à notre objectif initial de développer une publication organisée autour des cinq valeurs Moo Do, vous remarquerez que les articles sont désormais associés à une ou plusieurs de ces valeurs en fonction de leur contenu. Nous pensons que cela permettra d'encourager les contributions d'un plus large éventail d'auteurs qui, auparavant, pensaient ne pouvoir rédiger que des articles pour une section spécifique. Si vous avez une idée d'article, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous aiderons à donner vie à vos idées.

Nous acceptons actuellement les propositions d'article pour le volume 27 (mai 2026), mais n'hésitez pas à nous envoyer vos idées à tout moment

Kim Wyles, Sa Bom
news@worldmoodukkwan.com

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Edition

Kim Wyles SBN

Conseiller Senior

Steve Diaz SBN

Conseillers

John Johnson SBN

Steve Lemner SBN

Lisa Kozak SBN

Francisco R Blotta SBN

Traduction en Espagnol

Elodie Mollet SBN

Traduction en Français



Prix et distinctions du 80e anniversaire

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Du 20 au 21 octobre 2025, plus de 200 membres du World Moo Duk Kwan® se sont rendus à Séoul pour célébrer le 80e anniversaire du Moo Duk Kwan®. Dirigées par le Kwan Jang Nim HC Hwang, les célébrations ont mis en scène une série de démonstrations recréant des moments importants de l'histoire du Moo Duk Kwan® et donnant vie au parcours du fondateur. Un banquet a suivi les démonstrations et a permis aux participants de retrouver d'anciens amis, ainsi que de s'en faire de nouveaux. L'événement s'est conclu par une journée complète de séminaires dispensés par des membres du World TAC, avec des sessions axées sur le thème "grandir/croître du dedans vers le dehors".

HC Hwang KJN a profité du banquet pour récompenser officiellement plusieurs membres du Moo Duk Kwan® ayant contribué au succès du 80e anniversaire. Des distinctions honorifiques ont été décernées aux personnes et représentants suivants des nations participantes :

Francisco Blotta SBN (Argentina) <i>Presented to Francisco R Blotta SBN</i>	États-Unis	Suisse
Pilar Leguel SBN (Mexico) <i>Presented to Yisel Guzman SBN</i>	Philippines	Belgique
Steve Diaz SBN (États-Unis) <i>Presented to DKJang SBN</i>	Grèce	Espagne
Urs Spoerri SBN (Suisse) <i>Presented to Stephanie Spoerri SBN</i>	Malaisie	Chili
Josh Lockwood SBN (États-Unis)	Mexique	Islande
Jared Rosenthal SBN (États-Unis)	Royaume-Uni et Irlande	Argentine
Cort & Mary Kate Stinehour SBN (États-Unis)	Panama	Porto Rico
Kim Wyles SBN (Australie)	Australie	Costa Rica
Brian Corrales SBN (États-Unis)	Italie	Allemagne
Matt Hitch SBN (Corée)	Iran	Portugal
En plus de ces personnes, Frank Tsai SBN (États-Unis) a été récompensé pour son excellent travail en coulisses tout au long du 80e anniversaire.	France	Corée







PHOTOS DES CÉLÉBRATIONS DU 80E ANNIVERSAIRE

Ces photos ont été fournies par Ian McDuffie SBN, qui a (une fois de plus) fait un travail remarquable en immortalisant de précieux souvenirs de ces deux événements. N'hésitez pas à utiliser ces photos, mais veillez à mentionner leur auteur le cas échéant. Les photos des célébrations du 80e anniversaire et du Ko Dan Ja Shim Sa de Corée sont disponibles via ce lien :





Être candidat dans un Ko Dan Ja shimsa comme membre *Silver Moo Do In*

GREG PRICE, SA BOM | ÉTATS-UNIS

À bien des égards, le Ko Dan Ja Shim Sa qui s'est tenu en novembre 2024 dans le Minnesota, aux États-Unis, n'était pas très différent des autres : un organisation précise et efficace comme d'habitude, et comme nous pouvions nous y attendre. Des amitiés anciennes ont été ravivées, et l'événement a été l'occasion de nous créer de bons souvenirs et de recevoir, une fois de plus, un excellent enseignement technique. Les liens entre les personnes présentes se sont renforcés et nous avons pu constater, à travers les enseignements prodigues et les actes de chacun, que le Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® est véritablement un art vivant, qui continue d'évoluer et de progresser au fil du temps.

Cependant, deux aspects importants ont rendu cet événement unique. Tout

d'abord, pour des raisons de santé, HC Hwang, Kwan Jang Nim, n'a pas pu y assister. L'un des moments forts de la participation à un *Moments With The Masters* et à un Ko Dan Ja Shim Sa est l'opportunité de rencontrer le Kwan Jang Nim et d'apprécier la touche personnelle qu'il apporte toujours à l'entraînement et plus globalement, aux événements auxquels il assiste. Je me souviendrai toujours avec émotion de ce moment, lorsque j'étais candidat 7° Dan : notre groupe n'avait trouvé comme espace disponible, qu'un couloir. Kwan Jang Nim passait justement par là, lorsqu'il nous a vus là. Cette situation un peu cocasse a semblé le ravir, d'autant plus que nous étions en train de préparer, non sans difficulté, une démonstration en duo de Sip Dan Kum. Il a finalement passé plus d'une heure avec nous. C'est tout à fait son style, cette manière d'être, ce leadership, cette implication personnelle dans l'art, et auprès

des élèves. Nos pensées et nos prières l'accompagneront toujours, lui et sa famille.

L'autre point important lors de ce Ko Dan Ja Shim Sa était la présence du tout premier candidat *Silver Moo Do In*. Il y a déjà eu des candidats plus âgés à l'examen, qui méritent notre respect et notre reconnaissance, mais M. Marco Levy, 80 ans, était le premier issu du programme *Silver Moo Do In*.

M. Levy s'entraîne actuellement avec Daymon Kenyon SBN, mais il a commencé à pratiquer avec le père de Kenyon SBN, Maître Fred Kenyon, dont il fut l'un des derniers élèves. J'ai récemment eu le plaisir de rencontrer M. Levy dans sa bijouterie renommée, située dans la vieille ville de San Diego, en Californie. Nous nous sommes installés dans le bureau et je lui ai posé quelques questions.

Pourquoi avez-vous commencé à vous entraîner ?

Je voulais que ma fille, qui avait alors treize ou quatorze ans, apprenne à se défendre, et nous avons pensé qu'il serait mieux qu'elle ne le fasse pas seule.

Il est significatif que les parents s'intéressent aux arts martiaux parce que leurs enfants s'entraînent et qu'ils souhaitent s'entraîner avec eux.

Pourquoi avez-vous continué à vous entraîner ?

Il n'y a rien de mieux ! les liens, les amis, la qualité de vie, les étirements et la concentration.

M. Levy a exprimé cela avec beaucoup d'enthousiasme. Lui et moi avons continué à discuter des raisons qui nous poussent à continuer à pratiquer. J'ai trouvé fascinant que nous soyons à ce point d'accord. Nous ressentons tous deux une profonde gratitude, en particulier pour l'aspect relationnel de notre art. Avec le temps, cet aspect prend de plus en plus d'importance.

Pourquoi avez-vous souhaité participer au Ko Dan Ja Shim Sa ?

Pour être honnête, je n'en avais pas envie !

J'ai particulièrement apprécié la réponse franche de M. Levy. Les raisons de sa réticence ? Il avait des doutes sur la nécessité, à son âge, de s'entraîner des heures durant, comme l'exige un KDJSS. C'est Kenyon SBN qui l'a encouragé, puis finalement convaincu, de passer l'examen. Il lui a dit que s'il y avait quelqu'un capable de le faire, c'était bien lui, et que ce serait sans aucun doute une expérience inestimable.

Comment qualifier votre expérience personnelle du Ko Dan Ja shimsa ?

J'ai adoré. Tous les instructeurs étaient excellents, les meilleurs.

Il a expliqué à quel point il avait été impressionné par l'excellence technique et le professionnalisme des instructeurs. Il m'a semblé qu'il était un peu surpris d'avoir été capable physiquement de faire tout ce qu'on lui avait demandé. Nous avons tous deux convenu qu'au Ko Dan Ja Shim Sa, les candidats les plus âgés sont traités avec le respect dû, parvenus qu'ils sont, à ce moment précis de leur vie et de leur pratique. M. Levy s'est montré très heureux qu'on l'ait poussé à participer au Ko Dan Ja shimsa.

Nous avons discuté, Kenyon SBN et moi, de ce KDJSS en rapport avec le programme *Silver Moo Do In* en général, et de M. Levy en particulier. Je lui ai demandé ce qu'il pensait. Il a estimé qu'il était important que les membres seniors ne prennent jamais leur retraite et, que, dans le même temps, ils arrivent à évaluer de manière réaliste leurs capacités, pour adapter leur entraînement à leurs moyens physiques. Il a déclaré qu'un entraînement, quelle que soit son intensité, était toujours plus utile que de ne rien faire, même si cela signifiait simplement "s'asseoir sur le bord de son lit le matin et respirer en faisant *Moo Pal Dan Kum*"

Kenyon SBN a fait remarquer que le groupe des candidats Sa Dan lors d'un KDJSS est le plus encadré, en comparaison des groupes O Dan, Yuk Dan et Chil Dan, qui sont plus indépendants. Pourtant, membre du groupe Sa Dan, M. Levy n'a jamais quitté la salle, ni demandé à être dispensé d'un entraînement, ce qui lui aurait été accordé s'il l'avait souhaité. Kenyon SBN a ensuite soutenu une position identique à celle du Kwan Jang Nim, quant à l'importance de la promotion et au développement du programme *Silver Moo Do In* pour l'avenir de l'école Moo Duk Kwan®. Il a déclaré que les démonstrations devraient intégrer les membres Silver, mais aussi les examens au niveau régional, national, ainsi que lors du weekend *Moment With The Masters*. Enfin, il a exprimé sa fierté envers M. Levy pour avoir été le premier candidat *Silver Moo Do In* dans un Ko Dan Ja Shim Sa. Il espère que sa présence servira d'exemple pour les autres.



Greg Price SBN, Daymon Kenyon SBN and Mr Mrcro Levy

L'étoile polaire – veillez à ne pas perdre le nord !

KRITON GLENN, SA BOM | AUSTRALIE

Au sens astronomique strict, l'étoile polaire, communément appelée Polaris, est un « point fixe » dans le ciel utilisé pour la navigation par les habitants de l'hémisphère nord. Comme Polaris est très proche du pôle nord céleste de la Terre, elle semble presque immobile dans le ciel nocturne et sert depuis des siècles de guide fiable pour l'orientation et les voyages. Son emplacement et sa fonction sont documentés depuis longtemps et sont bien expliqués dans cet article de la NASA : *Milankovitch Cycles and Earth's Climate*.



Le changement de position de l'étoile polaire, observable depuis la Terre au cours des millénaires, est principalement dû à un déplacement causé par la précession de l'axe terrestre, une oscillation lente et cyclique qui se produit sur environ 26 000 ans, une composante des *cycles de Milankovitch*, qui affecte la variabilité climatique à

long terme. D'un point de vue mondial, et pour les membres du World Moo Duk Kwan®, il est important de noter que pour les quelque 850 millions de personnes vivant dans l'hémisphère sud, soit environ 12 % de la population mondiale, l'étoile polaire n'est pas visible et n'a aucune valeur pratique pour la navigation. Néanmoins, elle reste un symbole important pour beaucoup, en particulier pour les habitants de l'hémisphère nord.

D'un point de vue philosophique, le concept d'« étoile polaire » reste une métaphore pertinente, en particulier pour les pratiquants du Moo Duk Kwan® qui veulent à rester fidèles à leurs objectifs, malgré les nombreuses pressions extérieures. Ce concept de « véritable nord » fournit un cadre mental qui permet de rester aligné et intègre dans sa vie privée et professionnelle.

Par exemple, lors de la rédaction d'essais pour

les examens, certains élèves se contentent d'informations élémentaires ou facilement accessibles. Parfois, ils ne font que régurgiter ces contenus. Une compréhension du concept demande plus qu'une récitation superficielle. Pour les pratiquants sérieux du Moo Duk Kwan®, il est essentiel d'examiner de manière critique les textes traditionnels, d'identifier ce qui peut poser problème et de remettre en cause en permanence notre compréhension en étudiant et en réfléchissant. C'est ainsi que nous pourrons poursuivre notre chemin vers le « vrai nord ».

L'« étoile polaire » peut être une allégorie de l'authenticité personnelle, une boussole interne qui représente les valeurs fondamentales, les principes et les objectifs d'une personne ; un orientation dans les moments d'incertitude, un point d'ancre pour mener une vie fondée sur des principes.



L'« étoile polaire » peut être une allégorie de l'authenticité personnelle, une boussole interne qui représente les valeurs fondamentales, les principes et les objectifs d'une personne

Cela nous rappelle l'idée socratique d'introspection qui mène à la conscience de soi et l'intégrité.

Pour les pratiquants que cela intéresse, voici quelques thèmes de méditation qui vous aideront :

- Réfléchissez à vos valeurs fondamentales, celles qui guident vos décisions et vous poussent à agir.
- Explorez votre moi : demandez-vous si vos actions sont en accord avec ce que vous êtes authentiquement et avec ce que vous recherchez.
- Pensez à vos capacités et à la manière dont elles

peuvent vous permettre de mener une vie intègre et respectable à vos propres yeux.

- Évaluez régulièrement si, ce que vous aimez, ce qui est moralement important pour vous, est bien présent dans votre vie au quotidien. Est-ce que je vis en accord avec moi-même ? Ou est-ce que je me contente de faire ce qu'on attend de moi ?

Pour aller plus loin sur ce thème; je vous recommande une vidéo sur le concept de véritable nord, disponible à partir de 29:30 dans cette vidéo : "Finding Your True North" 

C'est à nous de prendre le temps de réfléchir et de réajuster le tir si nécessaire. Si nous le faisons, notre objectif apparaît et la transformation s'opère. C'est un processus sans fin et très salutaire. 

RÉFÉRENCES

True North: Discover Your Authentic Leadership

George, B., Sims, P., McLean, A., & Mayer, D. (2007). *True North: Discover Your Authentic Leadership*. Jossey-Bass.

Man's Search for Meaning

Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

The Hero with a Thousand Faces

Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton University Press.



Seminaire Moo Do International 2025 : Zone 4

SANTIAGO, CHILE, MAI 2025

Connecter Tradition et l'avenir : Visite de Leonardo Barboza SBN et Sergio Verdugo JKN au Chile

DIEGO OLGUÍN, SA BOM | CHILE

Tout comme l'année dernière, le séminaire international et le passage de Dan ont eu lieu au Costa Rica, où certains membres Moo Do de plusieurs nations sœurs de la Zone 4 étaient présents. Au mois de mai de cette année, le Chili a reçu la visite de Leonardo Barboza SB, président du TAC Représentant national du Costa Rica, et de Sergio Verdugo JK, instructeur du Do Jang Nosara sur la côte ouest du même pays.

Cette visite a marqué une étape importante pour les deux organisations, consolidant leur coopération technique, renforçant l'état d'esprit Moo Do dans le but de développer la communauté martiale. Deux événements ont eu lieu : le séminaire international et un examen Gup.



SEMINAIRE INTERNATIONAL: APPLICATIONS TECHNIQUES ET RELATIONS HUMAINES (MOO DO)

Le samedi 3 mai, un séminaire international sur les techniques appliquées s'est tenu au Do Jang Ciudad del Este, dans la région métropolitaine de Santiago, au Chili.

L'événement a réuni des instructeurs et des élèves de tout le pays sous la direction de Barboza SB et Verdugo JK. Les participants ont approfondi leur compréhension des principes fondamentaux des Ki Cho en rapport avec leur application dans les Hyung, ainsi qu'en self-défense et en combat.

La présence de tous les membres à l'événement a créé une atmosphère de fraternité, démontrant comment le Soo Bahk Do transcende les frontières pour construire une communauté fondée sur les valeurs d'apprentissage mutuel. Nous étions en cela tout à fait fidèles au type de relations humaines positives décrites dans la Mission 2000 de notre Chang Shi Ja Hwang Kee.

Lors de ce séminaire, les instructeurs ont également insisté sur l'importance de notre Moo Do Shim Gung, soulignant le rôle des pratiquants comme ambassadeurs du Moo Duk Kwan®.

YU GUP JA SHIM SA: UN PAS PLUS LOIN SUR LE CHEMIN

Le 10 mai, la région a organisé son Gup Shim Sa, sous la direction du comité technique de la Fédération nationale chilienne du Moo Duk Kwan®. L'examen a réuni des élèves de différents dojangs de la région, qui ont pu montrer leurs progrès dans la compréhension des cinq valeurs du Moo Do.

Sous l'œil attentif de Barboza SB et d'autres membres qui siégeaient à la table d'examen, sous la direction de Diego Olguín SB président du TAC et Représentant national du Chili, les compétences physiques et techniques des candidats ont été évaluées, mais aussi leur esprit Moo Do. Les présidents des comités techniques du Chili et du Costa Rica ont pu apprécier la progression de l'unification technique parmi les élèves et au niveau du protocole, ce que notre organisation internationale WMDK cherche à promouvoir.

*Ensemble, nous réaffirmons
notre engagement pour
développer notre art
et l'esprit Moo Do*

CONSTRUIRE L'AVENIR AVEC DE PROFONDES RACINES ET FRATERNITÉ MOO DO

La visite de Leonardo Barboza SB et Sergio Verdugo JK n'était pas seulement à visée technique, mais se voulait aussi un acte pour continuer à étendre la solidarité au sein de la communauté Moo Do dans les différents endroits qu'ils ont visités en République du Chili : le Do Jang Ciudad del Este, le Do Jang Providencia, celui de Limache dans la région de Valparaíso. Chaque salutation, chaque correction et chaque conversation, ont contribué à semer les valeurs qui renforcent la voie du Soo Bahk Do en tant qu'art martial traditionnel.

Au des WMDK Chili et WMDK Costa Rica, nous apprécions les liens de générosité et de fraternité qui se sont tissés entre les deux pays. Ensemble, nous réaffirmons notre engagement pour développer notre art et l'esprit Moo Do parmi nos élèves et nos instructeurs, en cherchant à l'étendre au-delà.

Car le Moo Duk Kwan® est plus qu'une organisation ou une école, c'est une fraternité internationale : nous formons un seul et même Moo Duk Kwan® – Eui Hana Moo Duk Kwan®. 



**Seminario Internacional
Soo Bahk Do**
Santiago, Chile - May 2025

K O D A N J A

S
H
I
M
S
A



REGISTRATIONS
EXTENDED UNTIL
15 FEBRUARY 2026

ALICANTE, SPAIN
MARCH 2026
21th to 27th

WORLD MOO DUK KWAN ZONE 3
EURO SOO BAHK DO MOO DUK KWAN FEDERATION
www.worldmoodukwan.eu

REGISTRATION



SPANISH 
SOO BAHK DO MOO DUK KWAN
20TH ANNIVERSARY
INTERNATIONAL
EURO MOO DO FESTIVAL
27-29 MARCH 2026



LOCATION: ALICANTE, SPAIN
E-MAIL: SOOBALKDO.COA@GMAIL.COM
WHATSAPP NUMBER INFO: +34 673 70 65 16
www.worldmoodukwan.eu

REGISTRATION





Interview avec Teri Coffee SBN

ÉQUIPE ÉDITORIALE DU MOO YEI SHI BO

Teri Coffee SBN est source d'inspiration pour les pratiquants de l'école Moo Duk Kwan®, à l'intérieur comme à l'extérieur du Dojang depuis plus de quarante ans. En octobre 2025, elle a participé au Ko Dan Ja Shim Sa en Corée comme candidate 8e dan, et nous avons profité de l'occasion pour nous asseoir avec elle et discuter de son parcours dans les arts martiaux.

Comment avez-vous commencé dans les arts martiaux ?

J'ai commencé à m'entraîner au Soo Bahk Do Moo Duk Kwan® en 1983. À l'époque, cela s'appelait Tang Soo Do Moo Duk Kwan®, et mon instructeur était Dae-Kyu Jang SBN, il l'est toujours aujourd'hui. J'ai commencé parce que c'était une pratique que je pouvais partager avec mon mari de l'époque. Lorsque j'ai donné mon premier coup de poing et mon premier coup de pied, le sentiment d'être relié à ma puissance intérieure a été si fort que, pour moi, il a été évident que je devais continuer. C'est ainsi que j'ai commencé à m'entraîner, et je suis toujours là, 42 ans plus tard. Je ne m'imagine pas m'arrêter, aussi longtemps que mon corps et mon esprit me le permettront. Cela fait partie de moi, ce n'est plus un choix. C'est ma façon de vivre et cela correspond à ce que je veux être chaque jour.

J'ai eu la chance d'avoir un instructeur, Jang SBN, qui encourageait tous ses élèves à expérimenter leur puissance et rechercher l'excellence, qu'ils soient hommes ou femmes... tous étaient traités de la même manière.

Aviez-vous déjà pratiqué les arts martiaux ou d'autres sports avant de commencer le Soo Bahk Do ?

J'ai toujours été intéressée par le sport, notamment l'athlétisme. Au lycée, je faisais partie de l'équipe



de tennis, et je courais tout le temps. J'adorais être dehors. J'ai toujours été très sportive et j'aimais me lancer des défis.

Y avait-il d'autres femmes dans le Dojang lorsque vous avez commencé ?

Lorsque j'ai commencé, il y avait une femme, elle s'appelait Judy Atkins. Elle était ceinture bleu marine. Redoutable. Quand je l'ai vue, j'ai compris ce que je pouvais devenir. Elle portait ses cheveux détachés dans le Dojang, ce qui était accepté à l'époque, sa chevelure était impressionnante. En combat (Ja Yu Dae Ryun), elle démolissait tout le monde. Nous avions généralement 12 partenaires successifs. Une rotation complète signifiait 12 combats à la suite, et elle démolissait tout le monde. Elle ne perdait jamais le contrôle, elle était toujours très concentrée, très forte et très volontaire. Elle affichait immédiatement ses intentions, et généralement, ses adversaires étaient sur la défensive. La plupart d'entre eux étaient des hommes.

Y a-t-il eu d'autres femmes pratiquantes qui vous ont inspirée au fil des ans ?

Quand j'ai commencé, il y avait très peu de femmes. Dans notre dojang, nous avions une poignée de femmes, mais il y avait surtout des hommes, ce qui était assez représentatif de la plupart des dojangs aux États-Unis. Il y avait moins de 10 % de femmes dans la plupart des clubs mais aussi lors des événements nationaux ou régionaux auxquels j'ai participé. Les femmes à des postes de direction étaient très rares. Kieko Mason SBN

était la femme la plus haut gradée de notre région 9, avec un 7e dan. Elle était toujours présente et serviable, mais je n'ai pas pu la voir pratiquer car elle ne faisait plus de démonstration. Mary Ann Walsh SBN était la femme la plus haut gradée du Moo Duk Kwan® lorsque je m'entraînais dans les années 80. Elle a été la première femme de l'école Moo Duk Kwan® à obtenir le grade de maître (4e dan) puis la première à obtenir le 8e dan. Son Dan Bon était 17926. Elle était un exemple de grâce, d'humilité et de puissance. Elle avait gagné le respect de son entourage. Kachevas SBN est une autre Sa Bom j'ai admirée et qui m'a inspirée tout au long de mon apprentissage de notre art. Son Dan Bon est 20786, elle est 8e dan et s'est entraînée sous la direction de Jeung Sook Lee en même temps que mon instructeur, Jang SBN. J'ai pu observer son style puissant et son dynamisme ainsi que son talent pour enseigner aux autres, pour les encourager et pour leur montrer le chemin. Je suis très reconnaissante envers ces femmes exceptionnelles, qui ont occupé des fonctions dirigeantes et qui incarnent véritablement l'esprit et le cœur du Moo Do.

Qui ont été les personnes qui ont le plus influencé votre pratique ?

La personne qui a le plus influencé ma formation et mon évolution dans l'école Moo Duk Kwan® est mon instructeur, D.K. Jang Sa Bom Nim. Ses encouragements, son soutien et ses précieux enseignements m'ont poussée à franchir une nouvelle étape et à m'assurer d'entraîner les autres avec moi, afin qu'ils puissent eux aussi



devenir une meilleure version d'eux-mêmes. Il m'a appris que le plus important dans ma formation, c'est de faire des efforts sincères, d'être intègre et de suivre son cœur. Je ne serais pas encore aujourd'hui en train de passer un examen, et de me faire évaluer pour le 8e dan, sans son leadership, ses enseignements et son attention sincère pour nous tous.

Martinov SBN a également eu une influence considérable. Il était le membre le plus haut gradé de notre région, avec Ah Po SBN. Martinov SBN avait une façon particulière de communiquer avec nous à travers les démonstrations de Ho Shin Sool qu'il organisait lors des

stages. Malheureusement, je n'ai pu commencer à y participer qu'une fois devenu membre Dan, car c'était un grand privilège dans notre région : il fallait être membre Dan pour pouvoir suivre ses cours. Je me souviens qu'il ne parlait pas beaucoup ; il était tout en action, il fallait donc être attentif, très conscient et alerte, observer attentivement et simplement faire. Il ne passait pas son temps à répondre aux questions, il nous demandait simplement de travailler dur et de profiter au maximum du peu de temps précieux que nous passions ensemble dans la salle.

C'est là que vous avez découvert votre intérêt pour votre domaine de spécialisation, le Ho Shin Sool ?

Je pense que pour une femme, être saisie et contrôlée physiquement par quelqu'un est une peur très ancienne, et ancrée au plus profond d'elle. Il était donc important pour moi d'apprendre comment pouvoir me sentir libérée de cette peur. Si quelqu'un m'intimidait ou m'attrapait, je devais avoir des moyens efficaces pour m'en sortir, assurer ma sécurité et reprendre le contrôle. C'est devenu très important. Une

fois que j'ai appris le Ho Shin Sool de base, j'ai été initiée à un niveau supérieur lorsque Martinov SBN a commencé à donner des cours ; c'était comme le Ho Shin Sool 2.0.

Vous donnez des cours d'autodéfense ? Pouvez-vous nous en parler ?

J'ai beaucoup aimé ce que j'ai ressenti avec le Ho Shin Sool, le sentiment de puissance que cela procure, et le rapport de chaque technique avec le Soo Bahk Do. J'ai pensé à toutes ces femmes, ces jeunes filles qui ne peuvent pas y consacrer autant de temps que moi, ou qui ont une famille à charge... Beaucoup d'entre elles n'ont pas la possibilité de pratiquer les arts martiaux. Je considère qu'elles devraient avoir l'occasion de se relier à leur capacité d'auto-défense, pour elles-mêmes d'abord. J'ai donc conçu un programme gratuit, pratique, facile à suivre, pas trop technique, direct et naturel. Il s'agit de techniques simples : donner un coup de pied, un coup de coude, un coup de poing dans son dos... Nous leur expliquons aussi comment utiliser leur voix, comment créer de la distance entre elles et les autres pour se sentir plus en sécurité.



Ce sont huit heures de cours, pour les mères, les sœurs et les filles qui avaient l'habitude de regarder les autres s'entraîner au Dojang ; il est bien possible qu'elles n'aient jamais pensé que c'est quelque chose qui pour être pour elle, et peut-être que c'est le cas. Mais, de mon côté, je me devais de leur offrir la possibilité de prendre conscience d'une part d'elle-même et d'apprendre à l'utiliser. C'est ainsi que j'ai commencé à donner des cours pendant mon temps libre. Cette initiative s'est transformée en une entreprise, et en 2007, j'ai créé le Santa Barbara Women's Self Defence (sbwselfdefense.com) afin de pouvoir toucher non seulement

les femmes et les jeunes filles du Dojang, mais aussi au-delà, dans les environs.

Vous dirigez également la Coastal Self Defence Academy, et vous y enseignez des stratégies d'autodéfense aux personnes handicapées physiques et mentales ?

Lorsque j'ai lancé Santa Barbara Women's Self Defence en 2007, j'ai adoré enseigner aux femmes et aux jeunes filles qui venaient me voir. Elles suivaient deux heures de cours où elles apprenaient quelques notions de base, puis certaines s'inscrivaient pour suivre une

formation plus approfondie. Finalement, j'ai réalisé que je pouvais toucher bien plus de personnes, notamment un public moins favorisé et peut-être plus vulnérable. En 2014, j'ai créé une organisation à but non lucratif, la Coastal Self Defence Academy (coastalselfdefenseacademy.org) afin de pouvoir transmettre plus largement ces capacités d'auto-défense, la confiance que ce savoir-faire procure, et l'indépendance que chacun mérite. J'avais le sentiment que de nombreuses personnes souffrant de handicaps physiques ou mentaux avaient été laissées pour compte. C'était comme si ces personnes regardaient par la fenêtre ceux qui s'entraînaient en pensant que c'était hors de leur capacité.

On m'a encouragée à me rendre au Braille Institute de Santa Barbara pour voir ce qui était possible. J'y enseigne désormais des cours d'autodéfense une fois par semaine depuis 2014. Les personnes accueillies au Braille Institute sont de tous les âges, de 20 ans à plus de 80 ans, et présentent différents degrés de déficience visuelle, allant d'une vision très limitée jusqu'à la cécité totale.

Je me suis rendue à la Jodi House (jodihouse.org), qui accueille des personnes atteintes de lésions cérébrales. Ces lésions peuvent être dues à des AVC, des accidents de voiture, des chutes ou des blessures graves survenues dans la pratique d'un sport. Il s'agit principalement de jeunes, une majorité d'hommes, plus nombreux que les femmes. Ils ont l'impression d'avoir été dépouillés de leur force et de leur indépendance. Le contrôle



de leur force semble disparaître avec leur lésion cérébrale, ils doivent parfois réapprendre à marcher et à parler. Les occasions pour eux d'être actifs physiquement (ce qui nous fait souvent nous sentir humains et indépendants) sont limitées, ils se mettent à douter d'eux-mêmes, ont souvent perdu toute confiance et estime de soi. J'ai essayé de faire en sorte qu'ils se concentrent sur ce qu'ils PEUVENT faire, et non sur ce qu'ils ne peuvent pas. C'est ce que le Soo Bahk Do nous a enseigné ; dans notre art, on nous dit de nous demander « Que peux-tu faire ? » plutôt que de penser à ce que tu ne peux pas faire. Dans l'enseignement de l'autodéfense aux personnes souffrant de handicaps physiques ou mentaux, j'essaie de leur faire prendre conscience qu'elles peuvent reprendre possession de leur vie globalement, retrouver de l'estime de soi, de la confiance et une manière de vivre plus indépendante.

Nous sommes ici en Corée pour votre évaluation Pahl Dan (8e Dan). Quels conseils donneriez-vous à tous ceux, en particulier aux femmes pratiquant le Soo Bahk Do, qui, même aujourd'hui, ne voient pas beaucoup de femmes dans les grades supérieurs ?

Je dirais à toutes les femmes que nous avons de la puissance et plein de capacités. Nous avons à utiliser ces capacités qui font partie de nous, pour notre propre épanouissement. Nous devons être encouragées par une communauté d'autres femmes solidaires. Inspirez-

vous de modèles dans votre vie, des femmes fortes et puissantes qui font ce qu'elles font parce qu'elles croient en elles-mêmes et qu'elles se sentent capables de le faire. Elles montrent l'exemple en franchissant ces portes sans hésitation. Soyez un modèle pour celles qui vous suivent, car il est très important d'avoir des représentantes. Il est important que les femmes puissent s'exprimer pleinement, avec engagement et détermination.

Qu'en est-il des mères et des partenaires qui restent à l'écart et observent ? Avez-vous un message à leur transmettre concernant les opportunités qu'elles pourraient trouver au sein du Moo Duk Kwan, pour celles qui n'ont pas encore enfilé le dobok ?

En réalité, je ne m'adresse pas seulement aux femmes, mais à tout le monde : soyez assez courageux pour essayer et voir ce que cela vous fait, puis prenez votre décision. On ne sait jamais tant qu'on n'a pas essayé, et des choses surprenantes peuvent arriver. En découvrant les opportunités et les enseignements du Moo Duk Kwan®, vous pourriez ressentir la magie que moi-même et d'autres personnes semblons

ressentir depuis des années. Ou cela pourrait simplement être quelque chose qui vous remonte le moral et vous

aide à vous sentir plus équilibré dans votre vie. Vous n'aurez peut-être pas besoin de le faire pendant des années, mais cela peut avoir un impact positif sur votre vie et vous ne le saurez pas tant que vous n'aurez pas essayé.

Quels sont vos espoirs pour l'avenir de notre art et de notre organisation ?

Um/Yang – Nous en parlons tout le temps – des forces qui s'entourent et s'entrelacent mutuellement, l'une ne peut exister sans l'autre, car l'une se fond constamment dans l'autre. J'aimerais que notre art continue à être influencé par l'énergie Um que beaucoup de femmes apportent à la pratique, et qu'il contribue à leur apporter des occasions d'exercer leur leadership. L'énergie Um, plus forte, portée par les femmes peut apporter à notre art plus d'équilibre, plus d'empathie dans son environnement, et encourager la prise de responsabilité. La présence de femmes à la tête de notre organisation est l'un des moyens d'y parvenir.

Il importe que nous continuons à témoigner notre respect et notre reconnaissance aux femmes ayant bien réussi dans notre



art. Par exemple, notre région 9 encourage actuellement Vicky Kenyon SBN et moi-même à siéger aux comités d'évaluation des Dan Shim Sa. Cela a pris du temps. Une petite chose comme celle-ci peut faire une grande différence, en particulier pour une jeune fille qui se présente pour son examen Dan. Cette proximité est importante pour qu'elle puisse se projeter à leur place.

Avez-vous d'autres réflexions à partager ?

J'adore mon entraînement. J'adore ce que je fais, et j'essaie de partager cela avec les autres. Faire en sorte qu'ils trouvent des aspects positifs dans ce qu'ils font, à chaque entraînement. Vous aurez peut-être envie de pratiquer pour toujours, comme moi, et peut-être voudrez-vous vous aussi vous engager dans le même type d'expérience que nous, goûter à cette prise d'autonomie, et à la magie

Moo Duk Kwan ! 





Entraînement de fin d'année : croître du dedans vers le dehors

Séance en ligne World Moo Duk Kwan® ouverte à tous – December 2025

WORLD TAC

Le samedi 20 décembre 2025, le Comité technique mondial (World TAC) a organisé un entraînement en ligne ouvert à tous les membres de la World Moo Duk Kwan®. Cette séance a été animée par les quatre membres de la deuxième génération du World TAC, sur le thème "croître du dedans vers le dehors". Chaque instructeur a enseigné 20 minutes sur ce thème, reprenant, pour certains, le contenu de ce qu'ils avaient présenté lors du 80e anniversaire du Moo Duk Kwan®.

Cette séance de 90 minutes a été enrichissante et s'adressait aux élèves de tous niveaux. Nous avons revu les techniques de base en insistant sur une meilleure liaison entre la respiration et la préparation d'une technique (la phase "tension" chuk). Nous avons pratiqué le pas Kyo Cha Rip Jaseh, et l'avons utilisé de manière dynamique. Nous avons mis l'accent sur l'équilibre et la puissance, en appliquant Shin Chuk dans des combinaisons, et nous avons terminé par l'application créative du contrôle de la distance dans la pratique de Il Soo Sik Dae Ryun.

Les élèves présents, de la ceinture blanche au Ko Dan Ja, ont apprécié un entraînement complet qui permettait de couvrir tout un ensemble de techniques de base et de techniques plus avancées. Les instructeurs ont également bénéficié de l'écoute et de l'observation du World TAC, et mis en pratique des thèmes et concepts importants pour tous les enseignants.

Que vous ayez manqué la session ou que vous y ayez participé, cela vaut certainement la peine de la revoir, que vous soyez un élève gup ou un instructeur Ko Dan Ja. Vous pouvez essayer de repérer les différentes méthodes utilisées par chacun pour enseigner. Cela participe à votre progression comme pratiquant d'arts martiaux, comme élève et comme instructeur.

Un enregistrement de cette séance est désormais disponible sur le site du Soo Bahk Do Institute et sur YouTube.

World TAC – December 2025



CRAIG HAYS SBN

ZONE 2 – AMÉRIQUE DU NORD

Introduction et explication de la respiration sur les techniques de base.

FRANCISCO R BLOTTA SBN

ZONE 4 – AMÉRIQUE DU SUD ET AMÉRIQUE LATINE

Comprendre le Kyo Cha Rip Jaseh, comment se déplacer à partir du centre du corps et comment appliquer le Kyo Cha Rip Jaseh dans des situations dynamiques.

KIM WYLES SBN

ZONE 1 – ASIE-PACIFIQUE

Coordination de la respiration avec la contraction/ expansion afin de développer équilibre et puissance dans les techniques, et dans dans des combinaisons prises dans les Hyung.

DIEGO SALINAS SBN

ZONE 3 – EUROPE

Pour mieux comprendre l'importance du contrôle de la distance dans Il Soo Sik Dae Ryun.



World Moo Duk Kwan® Calendrier



EVENT INFORMATION

March 21-27, 2026

Ko Dan Ja Shim Sa - Zone 3

Alicante, Spain



EVENT INFORMATION

March 27-29, 2026

**International Moo Do Festival
Spanish Federation 20th Anniversary**

Alicante, Spain



EVENT INFORMATION

May 29 - June 1, 2026

Australian National Camp

Perth, Australia



EVENT INFORMATION

July 16-18, 2026

United States National Festival

Salt Lake City, UT, United States



SAVE THE DATE

September 26-27, 2026

**Argentine National Moo Do Festival
Tournament, Seminar and Yu Dan Ja Shim Sa**
Mendoza, Argentina

SAVE THE DATE

October 16-22, 2026

**Ko Dan Ja Shim Sa - Zone 1
WMDK Youth Leader Symposium**
Incheon, South Korea



EVENT INFORMATION

November 13-19, 2026

**Ko Dan Ja Shim Sa - Zone 2
Moment with the Masters**
Minneapolis, MN, United States

SAVE THE DATE

August 12-15, 2027

**Malaysia Moo Duk Kwan® 60th Anniversary
and South East Asian Leadership Seminar**
Miri, Malaysia



Tous les volumes précédents du Moo Yei Shi Bo sont disponibles
sur le site Internet du World Moo Duk Kwan®

worldmoodukwan.com