



Karaté à l'école



DEFINITION

Art Martial d'opposition.
Notion d'affrontement et d'esquive

LES RÈGLES D'OR

Ne pas se faire mal
Ne pas faire mal à l'autre
Ne pas se laisser faire mal

LE KARATE

A

L'ECOLE

PRINCIPE FONDAMENTAL

Maîtriser ses membres pour coordonner ses
actions offensives et/ou défensives

LES REGLES FONDAMENTALES

Le but : Toucher son partenaire avec les poings ou
les pieds sans sortir de la zone de jeu.

Droits et devoirs des joueurs : Respecter les règles
d'or, saluer, se déplacer, viser, toucher, s'équilibrer,
être rapide et précis, esquiver, détourner, bloquer, se
protéger, s'orienter, mémoriser, présenter sa
prestation.

Ne pas frapper, ne pas viser le visage.

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

LA RENCONTRE

MATERIEL PEDAGOGIQUE :

- Chronomètre
- Frites piscine
- Pincettes à linge
- Cerceaux
- Elastique de saut
- Plots

ORGANISATION D'UNE SEANCE :

- Entrée dans l'activité (*cf. fiches*).
- 2 ou 3 jeux d'apprentissage (*cf. fiches*)
- Situations d'opposition duelle avec arbitrage par un troisième élève (*cf. fiches*).
- Retour sur la séance

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

ENTREE DANS L'ACTIVITE

RESOUDRE LES PROBLEMES AFFECTIF :
peur du contact avec l'adversaire, partenaire.

ACTIONS MOTRICES SPECIFIQUES
Toucher avec les poings, toucher avec les pieds,
attaquer et défendre avec les bras et les jambes

OPPOSITION DUELLE
Avec arbitrage

SITUATIONS PEDAGOGIQUES

Au début de chaque situation, rappeler les règles d'or :

ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas laisser faire mal.

SOMMAIRE

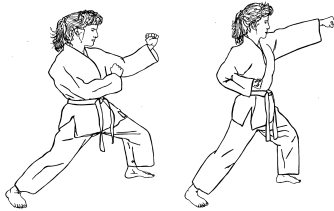
N° DES FICHIERS	NOM DU JEU	OBJECTIF DOMINANT	PAGE
1	LEXIQUE		5
1	ECHAUFFEMENT	Préparer le corps et l'esprit à la pratique	6
2	LES TSUKIS	Découverte et perfectionnement Des attaques de poings	7
3	LES GERIS	Découverte et perfectionnement Des attaques de pieds	8
4	LES UKES	Découverte et perfectionnement Des parades et blocages	9
5	LES KUMITES	Applications des apprentissages en situations ludiques duelles	10
6	LES KATAS	Applications des apprentissages en présentation individuelles ou collectives.	11

LEXIQUE

Tori : Celui qui fait le mouvement ou qui attaque.

Uké : Celui qui « subit » le mouvement ou qui défend.

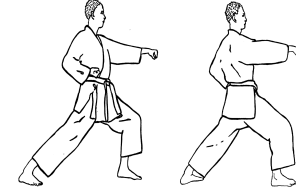
Kisami zuki : Attaque du poing avant en sursaut



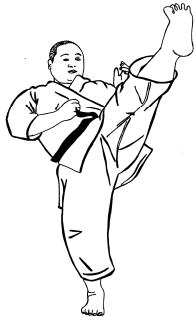
Gyaku zuki : Attaque du poing arrière



Oi zuki : Attaque du poing après un pas en avant.



Maé géri : Coup de pied direct de face.



Yoko géri : Coup de pied latéral.



Mawashi géri : coup de pied circulaire.



Parade haute : Age uké



Parade basse : Gedan barai



Parade extérieure : Uchi uké



ECHAUFFEMENT

Objectif dominant

Préparer le corps et l'esprit à l'activité

<u>Objectifs</u>	<u>Situations d'exercices</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Prise de conscience du corps en mouvement. Elévation du rythme cardio vasculaire. Activation de l'attention	Courses multidirectionnelles. Faire varier les modes de déplacement, puis les postures d'arrêt.	Respect des modes de déplacement et des signaux d'arrêt.	« <i>Trotter dans tous les sens sur le tatami sans toucher les partenaires. Au YAME s'arrêter.</i> »	Des plots de couleur aux 4 coins cardinaux.

VARIANTES PROGRESSIVES

Découvertes des rotations et pivots	Courses multidirectionnelles. Faire varier les modes de déplacement, puis les postures d'arrêt.	S'immobiliser dans la posture demandée face au repère indiqué.	« <i>Au signal se tourner vers le repère de couleur annoncé.</i> »	Des plots de couleur aux 4 coins cardinaux.
Quantifications des rôles. Introduction de la vitesse de réaction au signal visuel.	Déplacements variés l'un derrière l'autre 2 par 2. Varier les situations. Créer vos situations	Exécuter l'action demandée quand s'arrête mon partenaire.	Quand le premier s'arrête : « <i>Il fait un pont avec ses jambes et l'autre passe dessous.</i> » « <i>Il s'allonge à plat ventre et l'autre saute par-dessus.</i> » Etc...	
Echauffement articulaire Travail du schéma corporel.	Travailler toutes les articulations par rotation en faisant attention au placement du rachis cervical et lombaire.	Tourner lentement et avec amplitude.	Imager les actions « <i>Faire le moulin</i> » « <i>Faire des ronds et des 8 avec son ventre</i> »	

DECOUVERTE DES TECHNIQUES DE POINGS

Objectif dominant

Actions motrices spécifiques d'attaques des membres supérieurs

Objectif spécifique

Découverte des attaques de poings. Acceptation du partenaire.

<u>Objectifs</u>	<u>Situation d'exercice</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Découverte des attaques de poings. Acceptation du partenaire;	Les enfants sont répartis 2 par 2. Un foulard ou bout de ceinture pour 2 passé dans le pantalon En se déplaçant face à face, au signal prendre rapidement le foulard et inverser les rôles.	J'ai réussi du 1 ^{er} coup à saisir le foulard	« <i>Au signal attraper le foulard et le ramener à vous rapidement</i> »	Une surface libre avec tatami si possible. Un foulard ou un bout de ceinture pour 2 enfants.
VARIANTES PROGRESSIVES				
Latéralisation et dissociation avant/arrière.	Imposer la saisie par le bras avant. (Kisami zuki) ou le bras arrière (Gyalu zuki)	J'ai réussi du 1 ^{er} coup à saisir le foulard avec le bras demandé.	« <i>Au signal attraper le foulard avec le bras avant</i> » « <i>Au signal attraper le foulard avec le bras arrière</i> ».	Une surface libre avec tatami si possible. Un foulard ou un bout de ceinture pour 2 enfants.
Maîtrise des trajectoires, centrations des techniques.	Toucher le foulard avec le bras avant. (Kisami zuki)) ou le bras arrière (Gyalu zuki) en passant au travers d'un cerceau.	J'ai réussi toucher le foulard sans toucher le cerceau.	« <i>Au signal toucher le foulard sans toucher le cerceau</i> ».	Une surface libre avec tatami si possible. Un foulard ou un bout de ceinture et un cerceau pour 2 enfants.
Introduction de la vitesse de réaction.	Varié le signal en passant d'un signal auditif à un signal visuel.	J'ai réussi toucher le foulard sans toucher le cerceau dès que mon partenaire s'est arrêté.	« <i>Dès que votre partenaire s'arrête, allez toucher le foulard et ramener le poing très vite comme si ça brûlait</i> »	Une surface libre avec tatami si possible. Un foulard ou un bout de ceinture et un cerceau pour 2 enfants.
Découverte de la notion d'enchaînement.	Les enfants sont répartis 2 par 2. Une cible ou un ballon en mousse pour 2.	Je réussis à toucher la cible plusieurs fois de suite sans m'arrêter.	« <i>Toucher 2,3, 5 fois la cible sans vous arrêter</i> »	Une surface libre avec tatami si possible. Une cible ou ballon en mousse pour 2 enfants.

DECOUVERTE DES TECHNIQUES DE JAMBES

Objectif dominant

Actions motrices spécifiques d'attaques des membres inférieurs

Objectif spécifique

Découverte des différentes attaques de jambes possibles.

<u>Objectifs</u>	<u>Situation d'exercice</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Découverte des différentes surfaces de contact du pied	Les enfants sont répartis 2 par 2. En se déplaçant face à face, toucher la frite avec le pied quand le partenaire s'immobilise.	Je touche la frite avec une partie du pied sans perdre l'équilibre.	« <i>Toucher la frite avec toutes la parties possibles du pied sans tomber</i> »	Une frite pour 2 enfants
VARIANTES PROGRESSIVES				
Découverte du coup de pied direct (Maé géri) <i>Surface de contact dessous de la pointe du pied.</i>	Les enfants sont répartis 2 par 2. En se déplaçant face à face, toucher la frite avec la partie du pied imposée.	Je touche la frite avec le dessous de ma pointe de pied	« <i>Toucher la frite avec le dessous des orteils</i> »	Une frite pour 2 enfants.
Découverte du coup de pied de côté (yoko géri). <i>Surface de contact dessous du talon.</i>	Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher la ceinture du partenaire avec le pied avant en passant dans le cerceau.	Je touche mon partenaire avec mon talon sans toucher le cerceau.	« <i>Toucher la ceinture du partenaire avec le talon du pied avant en partant de profil sans toucher le cerceau</i> »	Un cerceau pour 2 enfants.
Découverte du pivot de la jambe d'appui. <i>Surface de contact dessous du talon.</i>	Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher la ceinture du partenaire avec le pied arrière en passant dans le cerceau.	Je touche mon partenaire avec mon talon sans toucher le cerceau.	« <i>Toucher la ceinture du partenaire avec le talon du pied arrière en partant de face sans toucher le cerceau</i> ».	Un cerceau pour 2 enfants.
Découverte du coup de pied circulaire (Mawashi géri) <i>Surface de contact dessus du pied.</i>	Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher le côté ou l'épaule du partenaire avec le pied arrière.	Je touche mon partenaire avec le dessus du pied sur le côté ou à l'épaule.	« <i>Toucher avec le dessus du pied (lacets) de la jambe arrière le côté ou l'épaule du partenaire.</i> ».	Enfants répartis 2 par 2.

DECOUVERTE DES TECHNIQUES DE PARADES

Objectif dominant

Actions motrices spécifiques d'attaques des membres inférieurs

Objectif spécifique

Découverte des différentes attaques de jambes possibles.

<u>Objectifs</u>	<u>Situation d'exercice</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Acceptation du partenaire et des contraintes de l'acte des blocages. Respects des règles, des consignes et du partenaire.	Tori essaie de toucher avec la frite le corps ou la tête de Uké qui doit l'en empêcher.	J'arrive avec mes bras à ne pas être touché sur la tête ou sur le corps.	« <i>Tori essaie de <u>toucher et non frapper le corps ou la tête de uké</u>. Uké doit trouver toutes les solutions pour ne pas se faire toucher.</i> »	Une frite pour 2 enfants

VARIANTES PROGRESSIVES

Découverte de la parade haute (Agé uké).	Tori essaie de toucher avec la frite de haut en bas la tête de Uké qui doit l'en empêcher.	J'arrive avec mes bras à ne pas être touché sur la tête.	« <i>Tori essaie de <u>toucher et non frapper la tête de uké</u>. Uké doit renvoyer la frite vers le haut pour ne pas se faire toucher.</i> »	Une frite pour 2 enfants
Découverte Parade basse (Gedan baraï)	Tori essaie de toucher le ventre de Uké en piquant avec la frite.	J'arrive avec mes bras à ne pas me faire toucher le ventre.	« <i>Tori essaie de <u>toucher et non frapper le ventre de uké</u>. Uké doit renvoyer la frite vers le côté en passant au-dessus de la frite.</i> »	Une frite pour 2 enfants
Découverte Parade extérieure (Uchi uké)	Tori essaie de toucher la poitrine de Uké en piquant avec la frite.	J'arrive avec mes bras à ne pas me faire toucher la poitrine.	« <i>Tori essaie de <u>toucher et non frapper la poitrine de uké</u>. Uké doit renvoyer la frite vers le côté en passant en-dessous de la frite.</i> »	Une frite pour 2 enfants
D é c o u v e r t e s d e s enchaînements de parade.	Sur 3 pas Tori attaque une fois en haut, puis une fois à la poitrine puis au ventre avec la frite.	J'enchaîne en reculant les bonnes parades en fonction des attaques.	« <i>Tori avance d'un pas pour chaque attaque en haut, au milieu et en bas. Uké recule et bloque la frite avec son bras avant.</i> »	Une frite pour 2 enfants

APPLICATION DES APPRENTISSAGES EN SITUATIONS LUDIQUES DUELLES

Objectif dominant

Mettre en application les acquis.

Objectifs spécifiques

Savoir répondre par une réaction appropriée et contrôlée à une action du partenaire.

<u>Objectifs</u>	<u>Situation d'exercice</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Action - réaction	Deux par deux, chaque enfant à un bout de ceinture placé devant dans le pantalon. On peut introduire le rôle d'observateur / arbitre pour toutes les situations.	Être le premier à saisir la ceinture du partenaire.	« Les combats durent 30 sec, le premier qui attrape la ceinture de l'autre marque 1 point. Vous n'avez pas le droit de bloquer les attaques du partenaire. » Appliquez le principe de la montante-descendante pour changer de partenaire tous les 3 combats.	Un bout de ceinture par enfant. Si possible de couleurs différentes.
VARIANTES PROGRESSIVES				
Action – réaction Blocage contre-attaque	Deux par deux, chaque enfant à un bout de ceinture placé devant dans le pantalon.	Saisir la ceinture du partenaire sans se faire prendre la sienne.	« Les combats durent 30 sec, le premier qui attrape la ceinture de l'autre marque 1 point. Vous pouvez bloquer les attaques du partenaire maintenant. » Idem	Un bout de ceinture par enfant. Si possible de couleurs différentes.
Gérer les techniques de jambes.	Deux par deux, chaque enfant à un bout de ceinture placé devant dans le pantalon.	Toucher avec le pied la ceinture du partenaire.	« Les combats durent 30 sec, le premier qui touche la ceinture de l'autre avec le pied marque 2 points. Vous pouvez bloquer les attaques du partenaire maintenant. » Idem	Un bout de ceinture par enfant Si possible de couleurs différentes.
Découverte du combat « libre »	3 cibles définies ou matérialisées sur le tronc : Abdominaux et les 2 cotés Touche avec un poing = 1 point Touche avec un pied = 2 points	Toucher le partenaire en premier sans être touché.	« Les combats durent 30 sec, le premier qui touche une des cibles marque 1 point si c'est avec un poing ou 2 points si c'est avec le pied. <u>Attention tous les coups frappés donnent 3 points au partenaire.</u> » Vous pouvez varier l'attribution des points en donnant votre cotation aux techniques et aux cibles.	Bouts de ceinture ou autre matériel permettant de définir les cibles à toucher.
Jouer en équipe Utilisation des jeux traditionnels	Béret karaté Deux équipes dont chaque membre a un numéro. A l'appel de leur numéro les adversaires s'approchent, se saluent et débutent leur combat sur 20 à 30 sec.	A définir en fonction de la situation choisie pour jouer	Le premier qui marque rapporte des points à son équipe. La cotation peut varier avec les situations et les cibles définies.	Bouts de ceinture ou autre matériel permettant de définir les cibles à toucher.

DECOUVERTE DES KATAS

Objectif dominant

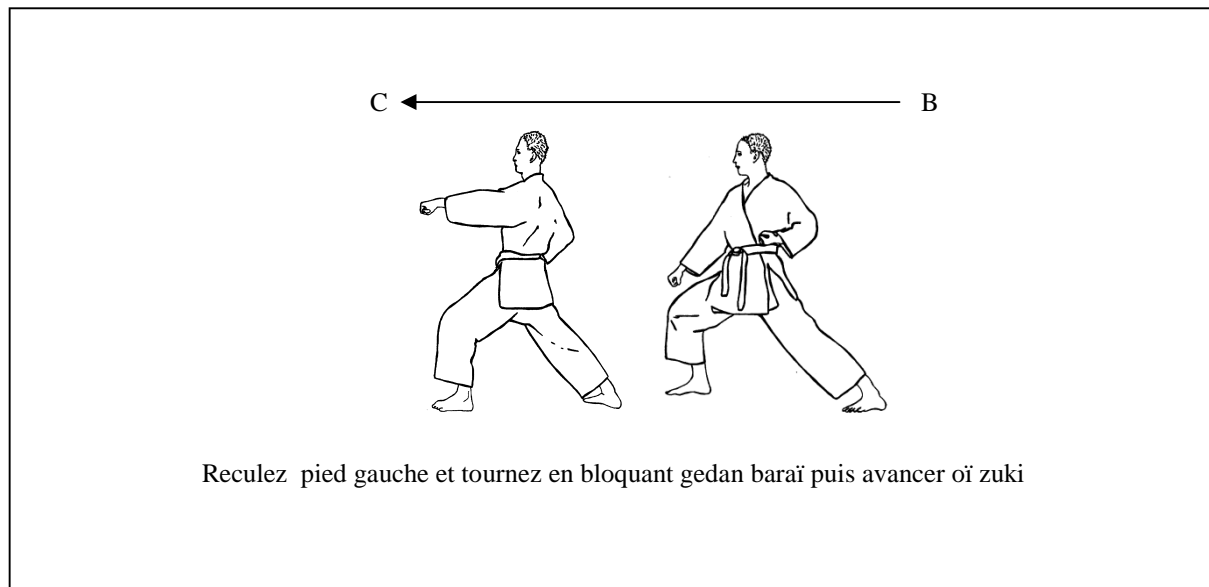
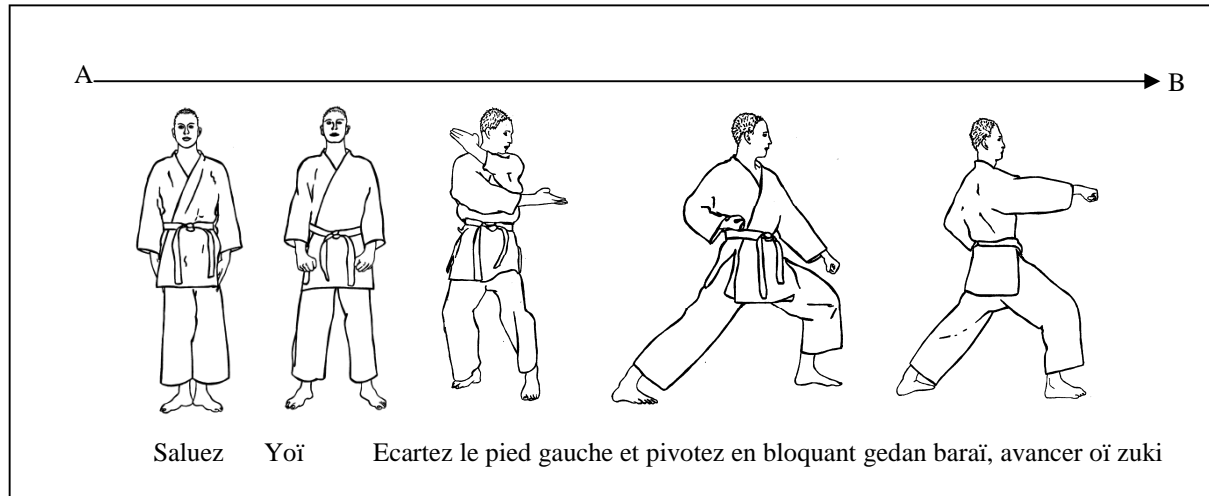
Être capable de présenter un enchaînement codifié

Objectifs spécifiques

Spatialisation, latéralisation, mémorisation, recherche de l'esthétique, création chorégraphiques.

<u>Objectifs</u>	<u>Situation d'exercice</u>	<u>Critère de réussite</u>	<u>Consignes</u>	<u>Organisation matérielle</u>
Prise de conscience du corps en rotation	Déplacements multidirectionnels en ¼ t, ½ ou ¾ de tour à partir d'une posture où le pied d'appui est fixé. Varier en plaçant pied avant ou pied arrière dans le cerceau.	Se retrouver face au repère indiqué	« <i>Tourner vers le repère que je vous donne sans sortir votre pied du cerceau.</i> »	Un cerceau par enfant et 4 plots ou cônes de couleurs différentes placés aux limites de l'aire de travail sur 4 directions.
VARIANTES PROGRESSIVES				
Coordination rotation et exécution d'un blocage.	Déplacements multidirectionnels en ¼ t, ½ ou ¾ de tour à partir d'une posture où le pied d'appui est fixé.	Se retrouver face au repère indiqué en effectuant le blocage demandé.	« <i>Tourner vers le repère que je vous donne sans sortir votre pied du cerceau en montrant le repère avec votre doigt.</i> » Varier ensuite avec les blocages connus des enfants	Un cerceau par enfant et 4 plots ou cônes de couleurs différentes placés aux limites de l'aire de travail sur 4 directions.
Enchaîner Rotation / déplacement.	Déplacements multidirectionnels en ¼ t, ½ ou ¾ de tour à partir d'une posture puis avancer en effectuant une attaque	Se retrouver face au repère indiqué après avoir effectué un blocage puis une attaque.	« <i>Au signal Ich tourner vers le repère en effectuant un blocage, au signal Ni avancer en effectuant une attaque.</i> » Varier en laissant dans un premier temps les enfants libres puis imposer les techniques.	4 plots ou cônes de couleurs différentes placés aux limites de l'aire de travail sur 4 directions.
Mémorisation takyoku shodan	Enchaîner dans différentes directions suivant le schéma (Embusen) un blocage gédan barai puis une attaque oi zuki.	Mémoriser l'enchaînement des techniques et l'ordre des directions.	« <i>Allez dans la direction indiquée en effectuant gédan barai puis oi zuki.</i> »	4 plots ou cônes de couleurs différentes placés aux limites de l'aire de travail sur 4 directions.
Variations et créations d'un enchaînement.	Sur le principe de directions commençant par un blocage puis une attaque. Construire un enchaînement sur plusieurs directions.	Réaliser un enchaînement cohérent	« <i>A partir des techniques que vous connaissez, inventez votre propre enchaînement.</i> »	4 plots ou cônes de couleurs différentes placés aux limites de l'aire de travail sur 4 directions.

KATAS : TAÏKYOKU SHODAN



KATAS : TAÏKYOKU SHODAN (suite)

C —————> D

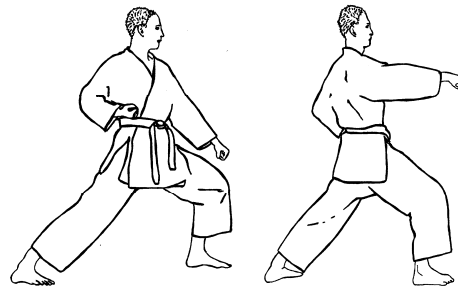
C vers D vue de profil



Tournez d'un quart de tour vers la gauche en bloquant gedan barai puis avancez oi zuki 3 fois. KAÏ

Pivotez vers la gauche en déplaçant la jambe gauche et en gardant le pied droit au sol.

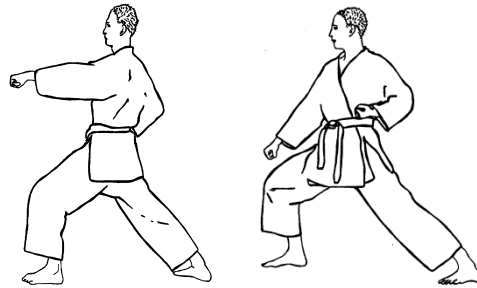
E ←————— D



Bloquez gedan barai puis avancez oi zuki

KATAS : TAÏKYOKU SHODAN (suite)

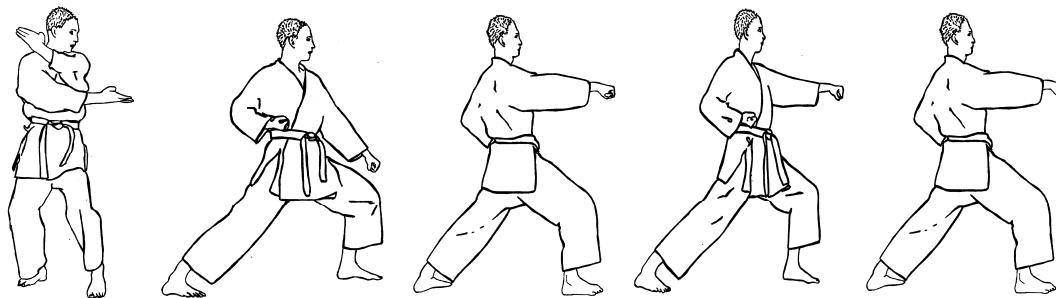
F ← ————— E



Reculez pied gauche et tournez en bloquant gedan barai puis avancer oi zuki

F ————— A

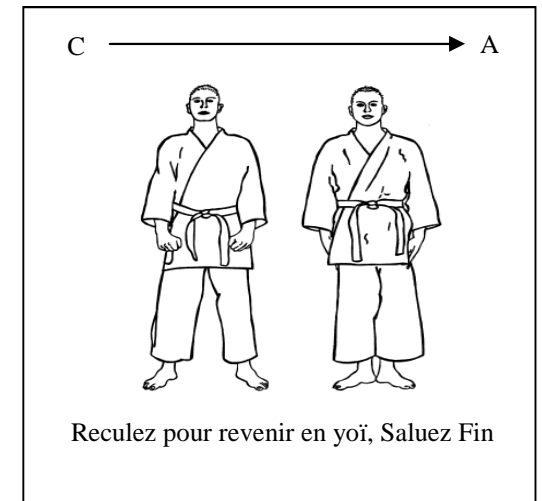
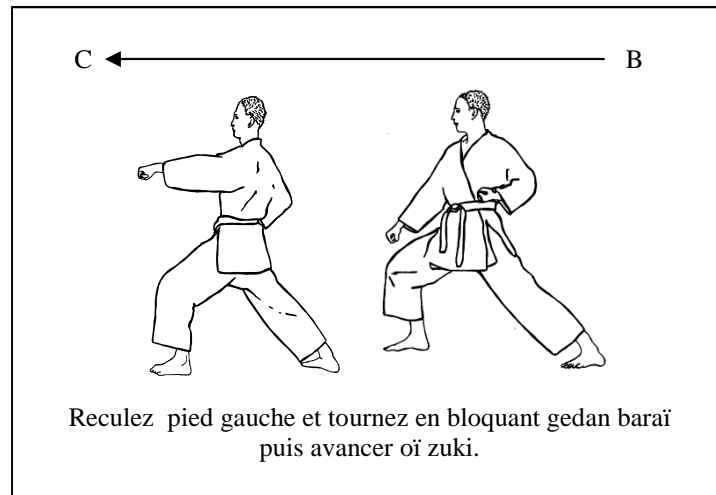
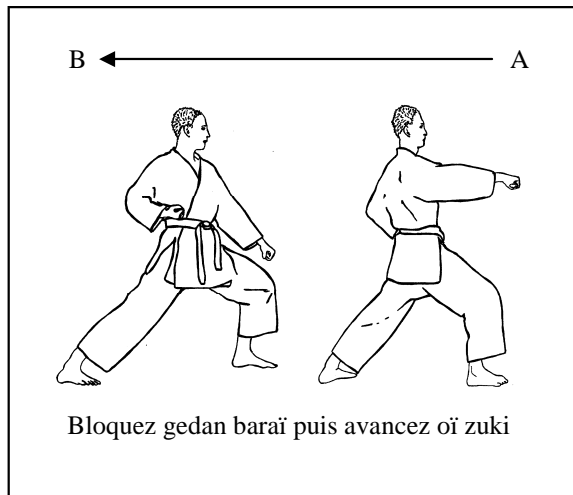
F vers A Vue de profil



Tournez d'un quart de tour vers la gauche en bloquant gedan barai puis avancez oi zuki 3 fois. KAÏ

Pivotez vers la gauche en déplaçant la jambe gauche et en gardant le pied droit au sol.

KATAS : TAÏKYOKU SHODAN (suite)



Voir vidéo sur youtube taikyoku shodan

http://www.youtube.com/watch?v=qggvJ4ZJIoE&feature=player_detailpage

http://www.youtube.com/watch?v=fK3h_1qMwVU&feature=player_detailpage

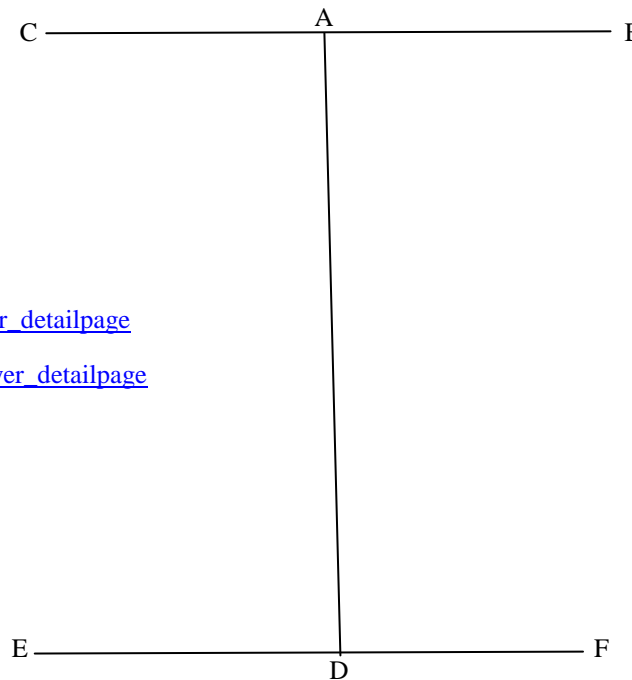


Schéma des directions : « Embusen »



www.usep75.fr

01.53.38.85.18

9 rue du docteur Potain 75019 Paris



Ligue de Paris

39, rue Barbès

92120 Montrouge



http://www.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_103962/accueil