



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



FICHES 30' D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

«karaté scolaire» et 30 APQ

Projet conduit par la commission karaté scolaire de la FFK



I C'est quoi ?

Le karaté est un art martial d'origine japonaise. C'est l'art de la main vide (kara signifie vide et té signifie main). La pratique se fait sans arme et par extension, sans violence, sans mauvaise intention, sans haine et sans colère. Outil d'éducation à la fois motrice et cognitive, il permet aux élèves dès le cycle 2 d'apprendre à structurer leur schéma corporel et à mieux gérer leurs émotions.

La découverte de cette discipline ludique, riche de bienfaits moteurs et éducatifs, offre aux professeurs des écoles (P.E.) une nouvelle discipline sportive d'éducation fondamentale pour l'enfant. Son adaptation en milieu scolaire se fait en toute sécurité, puisqu'il est sans contact avec le partenaire et conserve ses caractéristiques d'art martial.

**Les règles d'or seront rappelées régulièrement aux enfants :
Éviter de blesser son partenaire, ne pas se laisser blesser, et ne pas se blesser soi-même.**



En intégrant les contenus interdisciplinaires à cette pratique, les P.E. pourront enrichir les acquis moteurs et éducatifs avec des connaissances culturelles.

La démarche pédagogique proposée par la FFK permet à tous les enseignants de conduire grâce aux fiches pratiques des séances dynamiques aux contenus adaptés à chaque cycle où les élèves vont développer :

- Une gestuelle spécifique contribuant à leur développement harmonieux
- L'amélioration de la coordination, la latéralisation, la précision et l'équilibre
- L'amélioration des capacités de mémorisation, de prises de risque et de décision, d'adaptation à son environnement
- Le respect des règles et des partenaires
- La capacité à résoudre des problèmes en autonomie
- La connaissance d'une autre culture





I Locaux & matériels

→ Le karaté à l'école peut se **pratiquer partout** : cour, préau, classe, gymnase ou dojo.



→ Les séances peuvent être menées sur **30 minutes** ou moins.

→ Chaque fiche propose **3 situations évolutives** qui peuvent être mise en œuvre sur des temps séparés.

→ Une séance peut être construite en sélectionnant des situations parmi les fiches de différents thèmes.



→ Chaque situation peut être pratiquée pendant une dizaine de minutes, en variant régulièrement les rôles et les partenaires.



→ Aucune tenue spécifique n'est nécessaire même s'il est souhaitable d'être en tenue d'EPS.

→ **Le matériel permettant une pratique sans contact est présent dans toutes les écoles :**



Foulards



Ballons
en mousse



Cerceaux



Frites de
piscine
80 cm environ

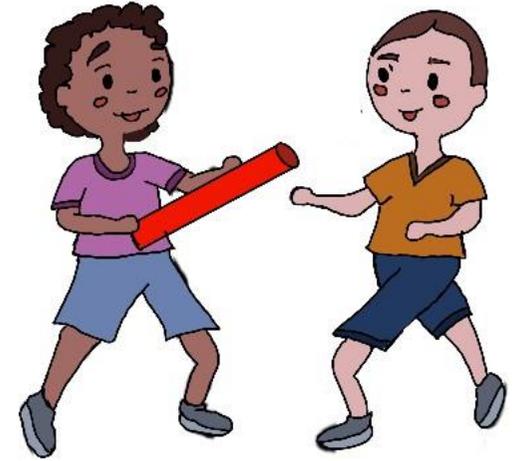


Couppelles
de couleur



I Pendant les séances

- Toutes les séances débutent et se terminent par un salut général.
- Les enfants sont alignés face au professeur et s'inclinent tous ensemble.
- Veiller à ce que les enfants adoptent une posture correcte, pour tous les éducatifs et exercices : **jambe avant fléchie vers l'avant, jambe arrière tendue, dos droit et les épaules de trois quart face.**
- Varier régulièrement la garde en changeant le pied avant.
- Varier régulièrement les partenaires en maintenant au maximum la mixité des binômes.
- Donner aux enfants l'image que l'on touche vite chaque cible comme si elle brûlait.
- S'ouvrir aux sonorités de la langue japonaise en utilisant le vocabulaire spécifique.



Bonne posture

Objectifs généraux

Actions motrices spécifiques des membres supérieurs.

Respecter les règles, les consignes et le partenaire.



Objectifs spécifiques

Découverte des techniques des membres supérieurs (Tsukis).

Accepter de travailler avec un partenaire.

VARIANTES PROGRESSIVES

Latéralisation et dissociation avant / arrière.

Maîtrise des trajectoires, centrations des techniques.

Introduction de la vitesse de réaction.



Organisation matérielle

Un foulard et un cerceau pour 2 enfants.



Situation d'exercice

Les enfants sont répartis en binômes. Un foulard est placé dans le col du t-shirt ou tenu à bout de bras par l'un des élèves.

En se déplaçant face à face, prendre rapidement le foulard au signal et inverser les rôles.

VARIANTES PROGRESSIVES

1. Imposer la saisie par le bras avant (kisami zuki) ou le bras arrière (gyaku zuki).

2. Toucher le foulard avec le bras avant (kisami zuki) ou le bras arrière (gyaku zuki) sans toucher le cerceau.

Passer d'un signal auditif à un signal visuel et changer d'orientation de garde régulièrement.

3. Proposer l'enchaînement kisami zuki / gyaku zuki ou gyaku zuki / kisami zuki



Consignes

Au signal, attraper le foulard et le ramener à vous rapidement.

VARIANTES PROGRESSIVES

1. Au signal, attraper le foulard avec le bras avant.

1. Au signal, attraper le foulard avec le bras arrière.

2. Au signal, toucher le foulard sans toucher le cerceau.

3. Lorsque votre partenaire s'arrête, touchez rapidement le foulard et ramenez votre poing comme si vous aviez touché quelque chose de brûlant.

1

Les Tsukis

Techniques des membres supérieurs (Tsukis = poings)

Consigne

1

Au signal prendre le foulard



Go !



Variante progressive

V1

Au signal, prendre le foulard avec le bras avant ou arrière



Go !



V2

Toucher le foulard avec le bras avant ou arrière et ramener le poing



Variante progressive



V3

Toucher le foulard à travers le cerceau avec le bras avant, arrière ou en enchaînant



Variante progressive



Ne pas toucher le cerceau

Objectifs généraux

Actions motrices spécifiques des membres supérieurs.

Respecter les règles, les consignes et le partenaire.



Objectifs spécifiques

Découvrir les différentes surfaces de contact du pied.

VARIANTES PROGRESSIVES

Découvrir la surface de contact : la pointe du pied «Maé Géris».

Découvrir la surface de contact : le dessous du pied ou la semelle «Yoko géri».

Découvrir le pivot de la jambe d'appui, contact avec la semelle du pied arrière «Yoko géri» (jambe arrière).

Découvrir la surface de contact : le dessus du pied ou les lacets «Mawashi géri».



Situation d'exercice

Les enfants sont répartis 2 par 2. En se déplaçant face à face, il doivent toucher la frite avec le pied lorsque leur partenaire s'immobilise.

VARIANTES PROGRESSIVES

1. Les enfants sont répartis 2 par 2. En se déplaçant face à face, toucher la frite avec la pointe du pied (Maé géri).

2. Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher le foulard avec la semelle du pied avant sans toucher le cerceau en se plaçant de profil (Yoko géri).

3. Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher le foulard avec la semelle du pied arrière sans toucher le cerceau en se plaçant de profil (Yoko géri).

4. Les enfants sont répartis 2 par 2. Toucher le ballon posé sur le côté ou sur l'épaule avec les lacets du pied arrière en se plaçant de profil (Mawashi géri).



Consignes

Toucher la frite avec toutes les parties possibles du pied sans tomber.

VARIANTES PROGRESSIVES

1. Pousser la frite avec la pointe du pied.

2. Toucher le foulard avec la semelle du pied avant sans toucher le cerceau en partant de profil.

3. Toucher le foulard avec la semelle du pied arrière sans toucher le cerceau en partant en garde.

4. Toucher avec les lacets le ballon placé sur le côté ou les épaules avec le pied arrière.



Organisation matérielle

Une frite, un ballon en mousse, un cerceau et un foulard pour 2 enfants.



Consigne

1

Toucher la frite avec le pied



Essayer plusieurs parties du pied



Ne pas tomber !

Variante progressive

V1

Se déplacer face à face



Pousser la frite avec la pointe du pied

Variante progressive

V2

Toucher le foulard avec la semelle jambe avant



Ne pas toucher le cerceau



Toucher le foulard avec la semelle jambe arrière



Ne pas toucher le cerceau



Variante progressive

V3

Toucher le ballon avec les lacets du pied arrière



Objectifs généraux

Actions motrices spécifiques de défense des membres supérieurs.

Respecter les règles, les consignes et le partenaire.



Objectifs spécifiques

Accepter le travail avec mon partenaire et les contraintes des parades.

VARIANTES PROGRESSIVES

Découvrir la parade haute (Agé uké).

Découvrir la parade basse (Gedan baraï).

Découvrir la parade intérieure (Soto ukéet) et la parade extérieure (uchi uké).

Découvrir les enchaînements parades et techniques de Tsuki et ou Géri.



Organisation matérielle

Une frite pour 2 enfants.



Situation d'exercice

L'attaquant (Tori) essaie de toucher avec la frite le corps ou la tête. Le défenseur (Uké) doit l'en empêcher avec ses bras.

VARIANTES PROGRESSIVES

Tori essaie de toucher avec la frite la tête de Uké qui bloque avec son bras avant.

Tori essaie de toucher avec la frite le ventre de Uké qui bloque avec son bras avant.

Tori essaie de toucher avec la frite la poitrine de Uké qui bloque avec son bras avant.

Après le blocage Uké exécute une contre-attaque en touchant la cible en tsuki ou géri.



Consignes

Tori essaie de toucher avec la frite le corps ou la tête de Uké. Uké doit trouver toutes les solutions pour ne pas se faire toucher.

VARIANTES PROGRESSIVES

Tori essaie de toucher avec la frite la tête de Uké. Uké doit renvoyer la frite vers le haut pour ne pas se faire toucher.

Tori essaie de toucher avec la frite le ventre de Uké. Uké doit renvoyer la frite vers le côté en passant au-dessus de la frite.

Tori essaie de toucher Uké qui doit renvoyer la frite vers le côté en passant en dessous de la frite, soit en fermant la porte.

Tori essaie de toucher Uké avec la frite qui après sa parade exécute une ou plusieurs techniques de pied et ou de point sur la frite.

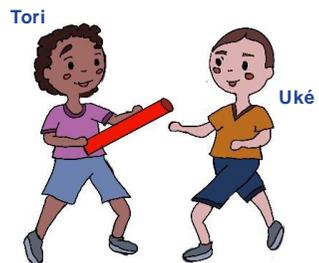
3

Les Barai et Uke

Techniques de parade avec les membres supérieurs

Consigne

1



Toucher son adversaire



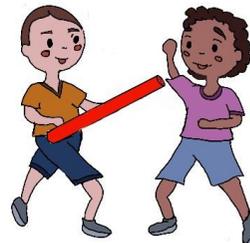
Uké ne doit pas se laisser toucher

Variante progressive

V1



Tori essaye de toucher la tête de Uké avec la frite



Uké doit bloquer avec son bras avant

Variante progressive

V2

Tori essaye de toucher le ventre de Uké



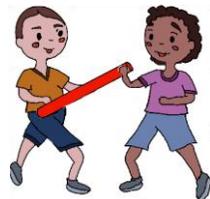
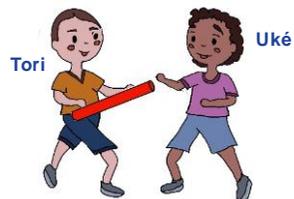
Uké doit bloquer



Tori essaye de toucher la poitrine de Uké



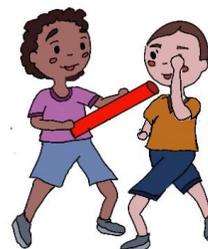
Uké doit bloquer



Variante progressive

V3

Uké bloque



Uké exécute une contre attaque