



KARATE DO AU CYCLE 2

PRÉSENTATION



**« LE MAÎTRE MONTRE SEULEMENT LA BONNE DIRECTION.
L'ÉLÈVE, LUI, DOIT FAIRE LES EXPÉRIENCES »**

GICHIN FUNAKOSHI

Jean Daubriac
Professeur d'EPS
2021-2022

INTRODUCTION



- **Karate Do**, signifie « **voie de la main vide** ». C'est un Art Martial aux influences chinoises et japonaises, natif de l'île d'**Okinawa** (la corde sur l'Océan), Les premières traces de son existence sur l'île remonteraient au XIV ème siècle. Il a évolué au cours du temps pour arriver en France avec les premiers experts japonais après la seconde guerre mondiale dans les années 1950. Plus de 200000 licenciés le pratiquent en France.

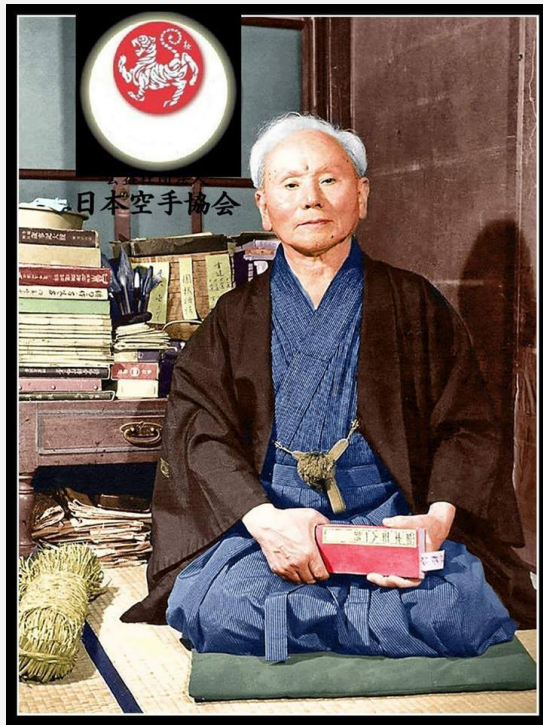
1- LE KARATÉ ET L'ÉCOLE

- En 1902, **Anko Itosu**, maître réputé surnommé « le pédagogue » est le premier à introduire le Karaté dans le système scolaire du primaire et plus tard du Lycée. La pratique du Karaté est alors reconnue par le Ministère de l'Éducation pour ses vertus dans la construction et le développement physique et moral de l'individu.



Pratiquants devant le château de Shuri, à Naha en 1938.

Le Karate jusque là enseigné en « secret » devient un enseignement de masse



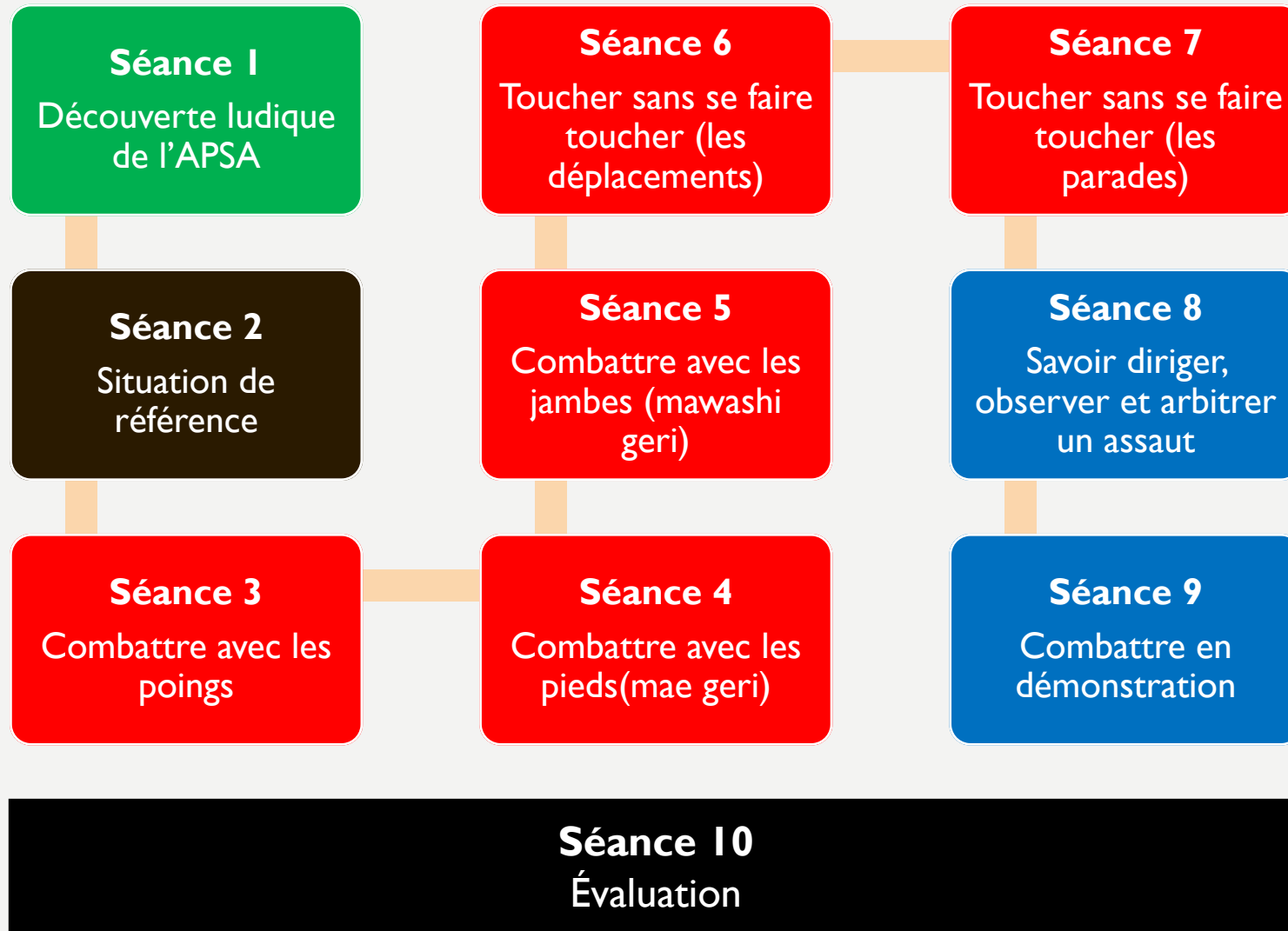
Gichin Funakoshi



Anko Itosu

- Le Karate a ensuite été popularisé et développé à une échelle nationale puis mondiale grâce à **Gichin Funakoshi (1868-1957)**, enseignant dans les écoles primaires d'Okinawa. Il a voué sa vie à diffuser le Karate Do dans un but éducatif pour les générations futures. Son école, le « **Shotokan** » est la plus connue au monde. On retrouve son portrait dans de nombreux dojos, à côté du code moral du Karatéka

2- PRÉSENTATION DU CYCLE

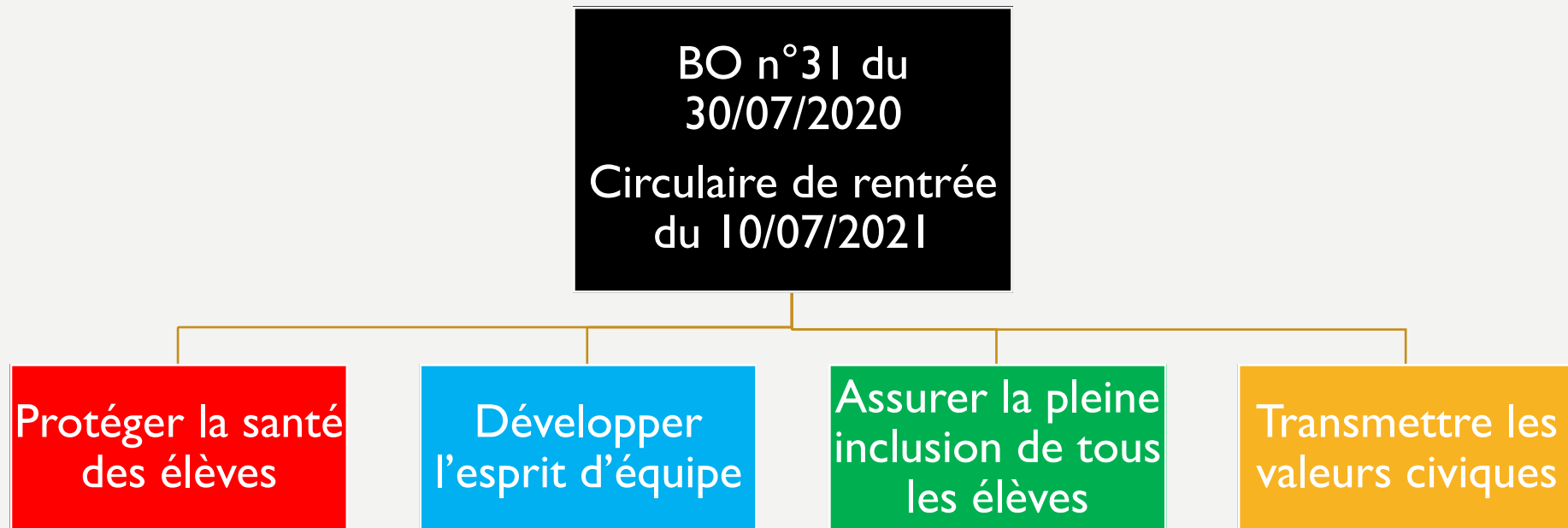


Les séances 2, 8 et 10 seront en co-intervention avec un professeur de karaté du CDK 78

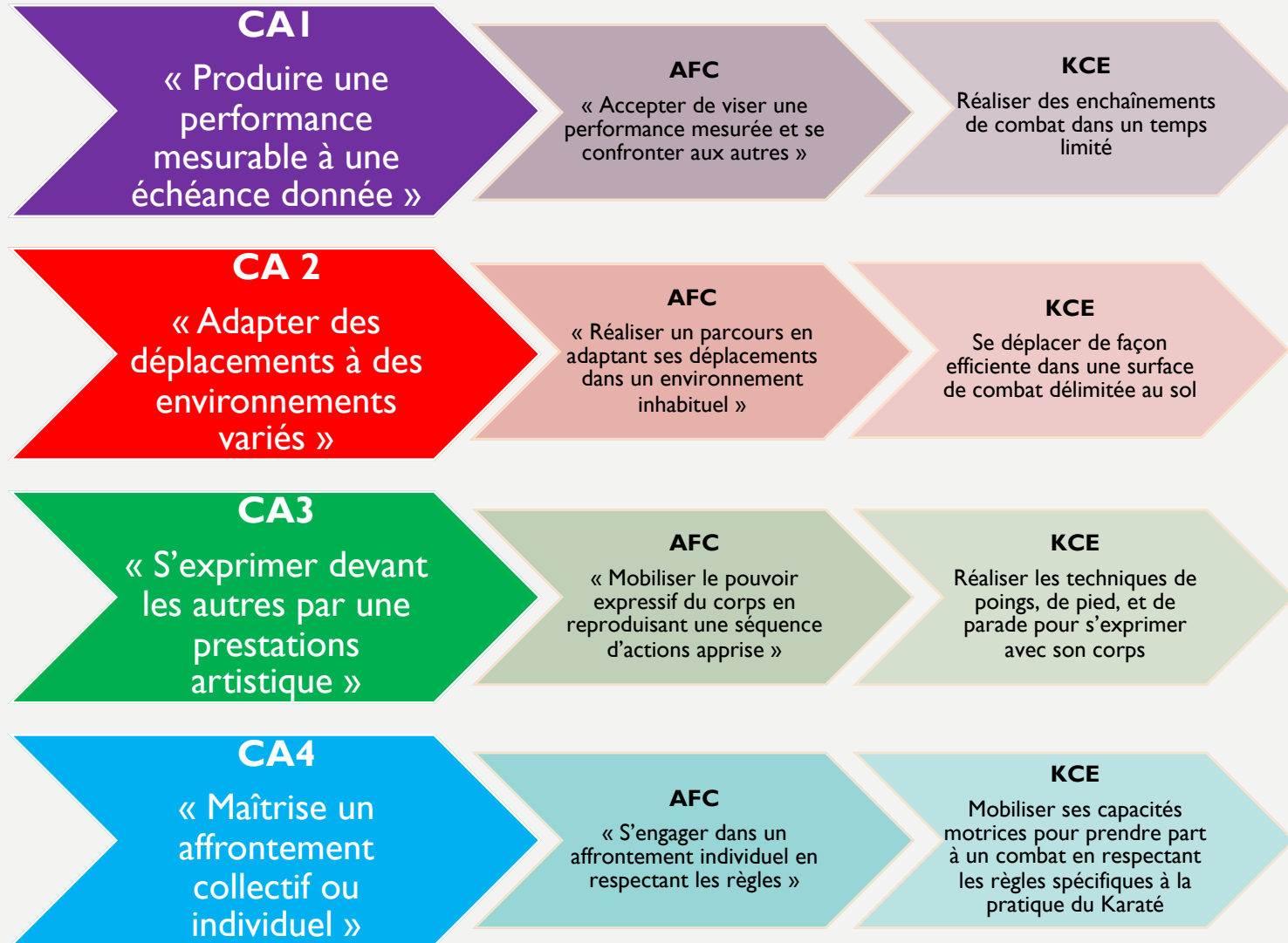
3- KARATÉ ET DOMAINES DU SOCLE



4- LES TEXTES OFFICIELS



5- KARATÉ, EPS ET COMPÉTENCES



6- CE QUE L'ÉLÈVE APPREND

- **FIL ROUGE (MOTEUR):**

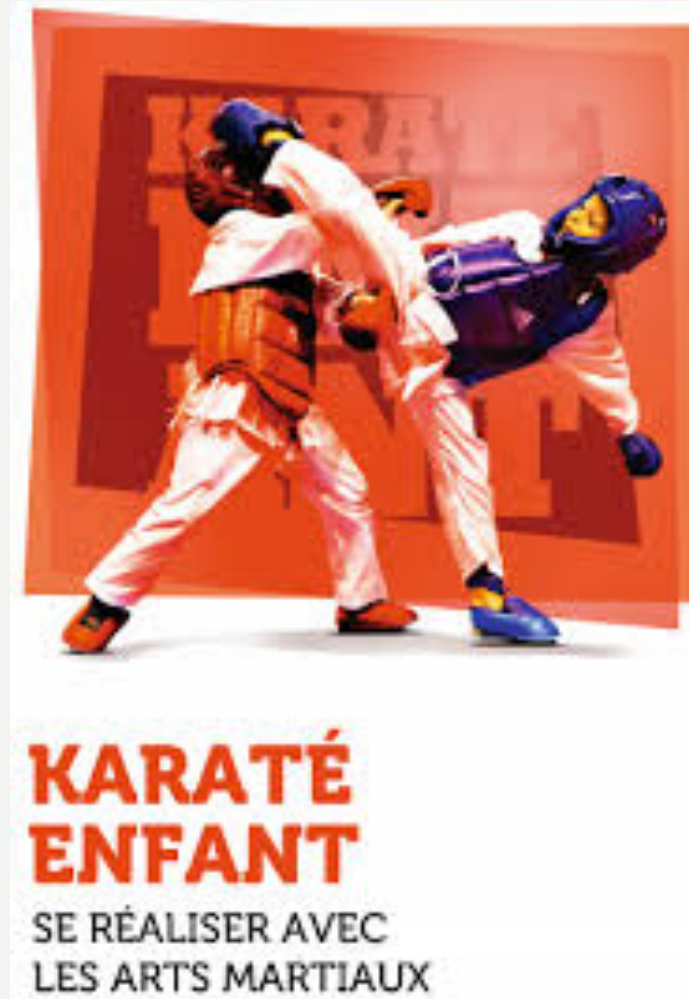
- Se déplacer sur une surface de combat délimitée dans l'espace
- Réaliser des attaques de poings, de pied, et des parades
- Adapter ses réactions motrices par rapport à un partenaire/adversaire
- Gérer son répertoire moteur pour être efficace face à une contrainte de temps
- Contrôler ses gestes et son corps

- **FIL BLEU (MÉTHODOLOGIQUE ET SOCIAL):**

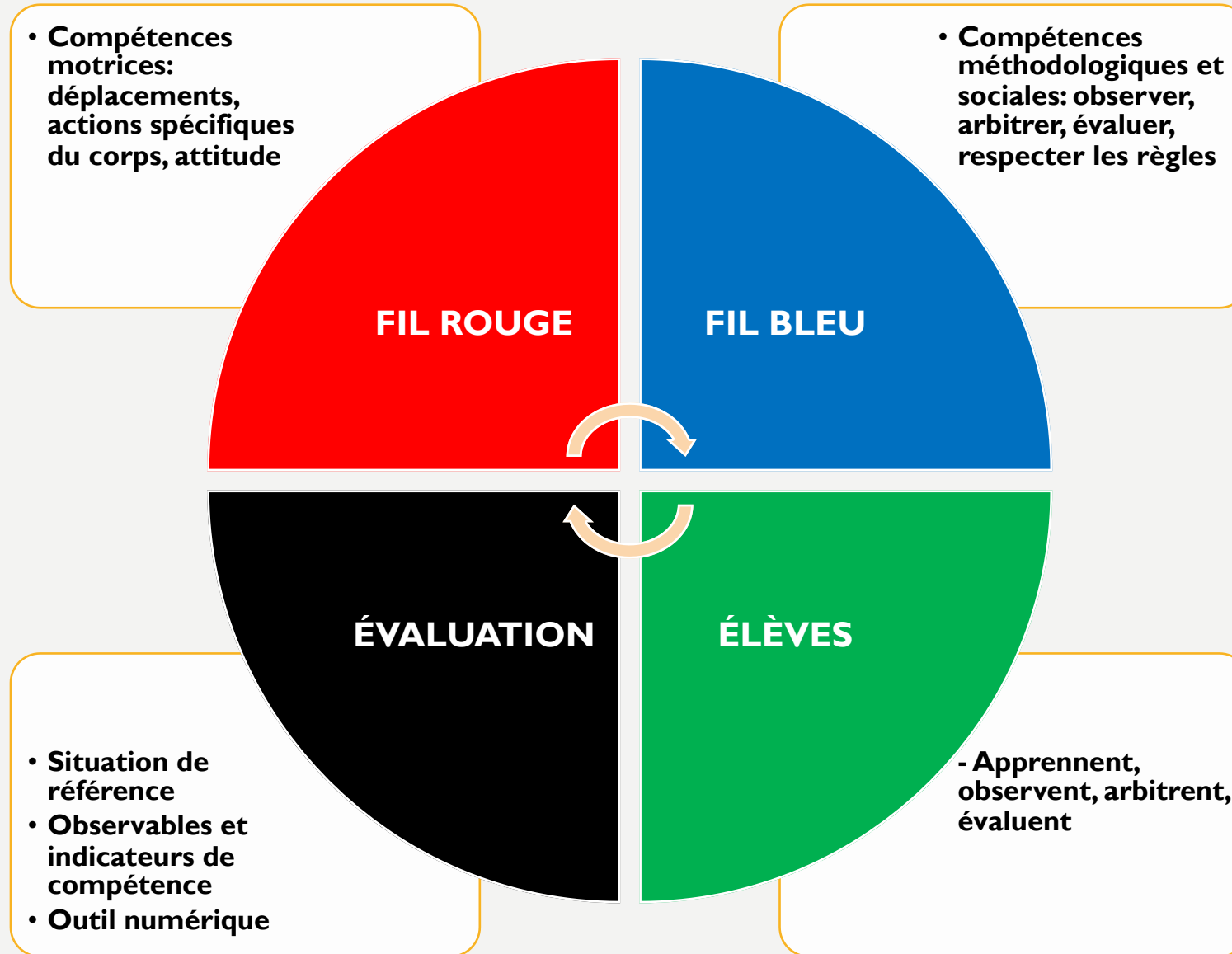
- S'engager dans un combat en gérant ses émotions
- S'observer et observer les autres grâce à l'outil numérique
- Arbitrer un combat en utilisant le vocabulaire spécifique
- Évaluer ses partenaires et adversaires avec des critères de réalisation
- Respecter les règles, les partenaires et les adversaires

7- RESSOURCES HUMAINES ET MATÉRIELLES

- **Matériel de motricité globale:**
 - Cerceaux, cônes, coupelles, morceaux de ceintures
- **Matériel spécifique (CDK 78):**
 - Cibles, casques, plastrons, raquettes de frappe
- **Lieu de pratique:**
 - Dojo ou gymnase
- Classe en intervention de l'enseignant avec **pédagogie différenciée par groupe de niveau**
- **Co-intervention avec un enseignant diplômé FFKDA** sur les séances **2** (situation de référence,) **8** (arbitrage) et **10** (évaluation)



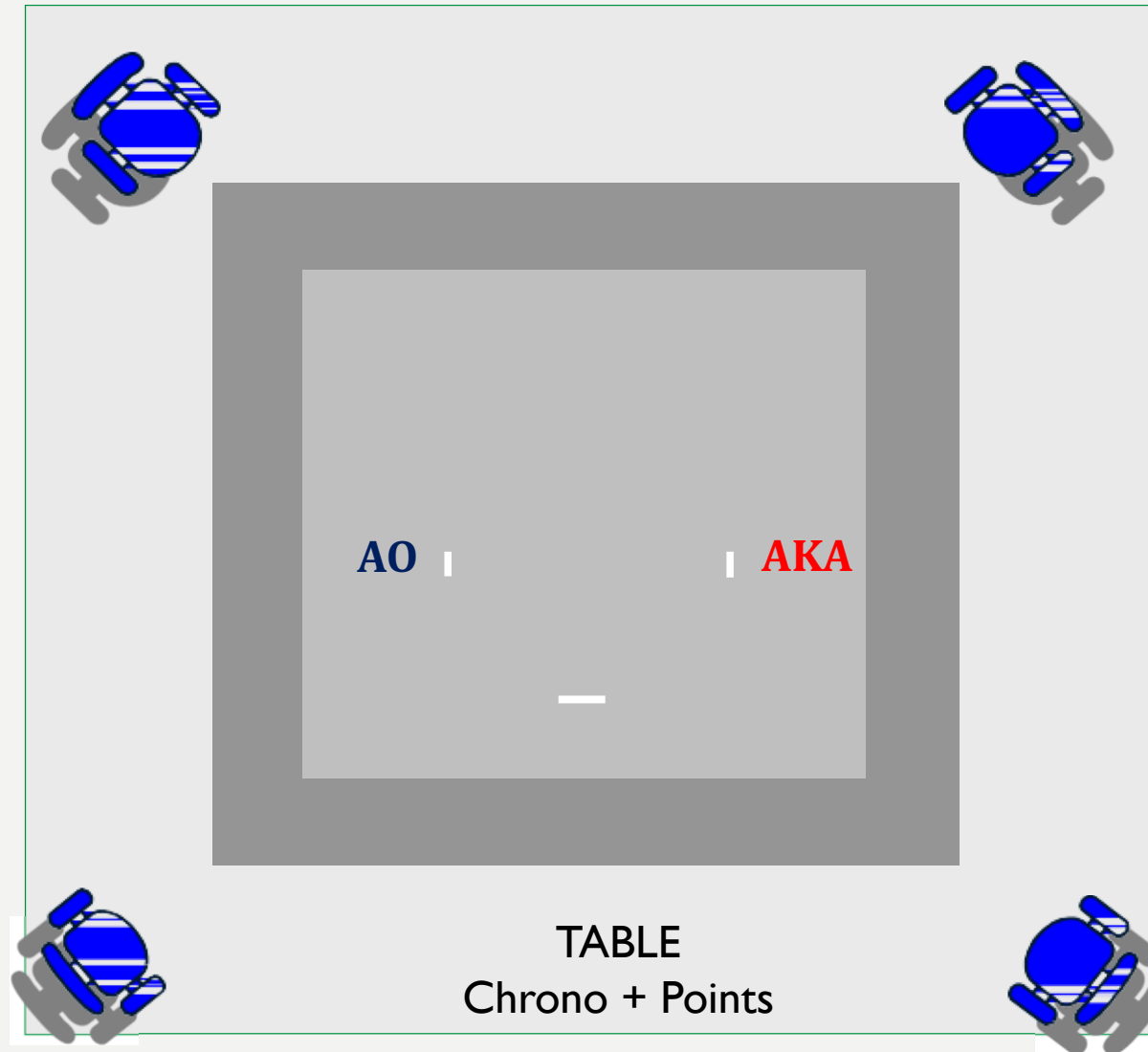
8- SITUATION DE REF & ÉVALUATION



Combattant bleu:

AO

Juges 1 et 2
(chaises)



Combattant rouge:

AKA

Juges 3 et 4
(chaises)

9- RÈGLES

- Le combat dure **1'00**, toutes les attaques portées doivent être contrôlées
- La touche est autorisée sur les **parties colorées** (casque et plastron) mais le **contact appuyé interdit (sanction)**
- **Les points sont attribués de la façon suivante:**
- **1 point (yuko):** technique de poing au niveau « **jodan** » (casque) ou « **chudan** » (plastron)
- **2 points (waza ari):** technique de jambe au niveau « **chudan** » (plastron)
- **3 points (ippon):** technique de pied au niveau « **jodan** » (casque)
- Les techniques au niveau « **gedan** » (en dessous du niveau de la ceinture) **sont interdites**
- **Le vainqueur est celui qui obtient le plus de points à la fin du temps**

10- ARBITRAGE

Arbitre central (enseignant)

- Attribue les points et les sanctions
- Arrête le combat
- Assure le bon déroulement de l'assaut

Arbitres de chaises (2 à 4 élèves)

- Équipés d'un drapeau rouge et bleu
- Repèrent et signalent les points marqués et les sorties de zone

Table d'observation (2 élèves)

- Chronomètre
- Relève les points marqués

11- LEXIQUE DU KARATEKA

LE DOJO

(Lieu de l'étude du
« do » (la voie))

- **Senseï (idem)** : professeur
- **Reï (idem)**: saluez
- **Karate Do (karatédo)**: Voie de la main vide
- **Seiza (seiyza)**: position de salut sur les genoux

TECHNIQUE (WAZA)

- **Oï tsuki (Oï tsouki)** : coup de poing
- **Mae geri (Mai guiri)**: coup de pied direct
- **Mawashi geri (idem)**: coup de pied circulaire
- **Zenkutsu dachi (zenkoutsou dachi)**: position en fente avant
- **Kiba dachi (idem)**: position du cavalier

ARBITRAGE

- **Hajime (ajimé)**: commencez
- **Yame! (idem)**: arrêtez
- **Yuko (youko)**: 1 point
- **Waza ari (idem)**: 2 points
- **Ippon (idem)**: 3 points
- **Jogai (idem)**: sortie de la zone de combat

12- CONSEILS

- Faire confiance aux enfants, ils vont vite prendre l'habitude et leur confier des responsabilités le plus tôt possible (arbitrage, observation)
- Contextualiser la situation d'apprentissage (combat) technique à chaque fin de séance pendant au moins 10 minutes pour réinvestir les apprentissages moteurs et les habituer à la situation d'évaluation
- Répartir les élèves par gabarit en groupe de 8 si possible
- Ne pas fustiger un élève s'il y a contact, ils ne font pas exprès et découvrent leur corps dans une nouvelle activité
- Faire changer souvent de partenaire
- Travailler les exercices par série de 10 à 15 répétitions à gauche et à droite (latéralisation)
- Garder un temps moteur maximum (70% du temps global)
- Donner des consignes simples et laisser faire les élèves même s'ils se trompent.
- Ne pas avoir peur de les voir combattre, ils se débrouillent très bien!

GAMBATTE KUDASAI!
(Bonne chance!)