



KARATE DO AU CYCLE 2

SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE



« L'ÉLÈVE N'EST JAMAIS ÉDUQUÉ, MAIS, GUIDÉ PAR L'ENSEIGNANT, APPREND À S'ÉDUCUER LUI-MÊME »

KENJI TOKITSU

Jean Daubriac
Professeur d'EPS
2021-2022

1 - INTRODUCTION

- Cette séquence d'apprentissage est constituée de **10 séances** « clefs en mains ». Les fiches séances qui suivent sont un support minimum suffisant des vidéos disponibles sur la chaîne [Youtube du KCMV](#) qui constituent les contenus prioritaires de l'activité avec les consignes orales à donner aux élèves pendant la séance. Elle est structurée sur l'approche du combat selon les règles de la **FFKDA**.
- Les contenus didactiques et pédagogiques au format vidéo vont de la **séance 1 à 7**, les **séances 8, 9 et 10** étant dédiées à la préparation à l'évaluation en lien avec la « **situation de référence** » (**séance 2**)
- Chaque vidéo propose des exercices simples pour donner **les outils moteurs (fil rouge)**, **méthodologiques et sociaux (fil bleu)**, nécessaires à construire le schéma corporel suffisant pour faire vivre l'élève une première expérience du **Karaté Do au cycle 2**.
- Les situations d'apprentissage proposées sont une **base de travail ludique** et n'ont pas la prétention de constituer une vérité absolue à calquer de façon exacte. Il appartient à l'enseignant(e) d'user de la différenciation à travers sa propre liberté pédagogique pour adapter l'activité au profil de ses élèves, en lien avec les **Attendus de Fin de Cycle 2**, et les des différents **domaines du socle** et **compétences** définis par l'Éducation Nationale.

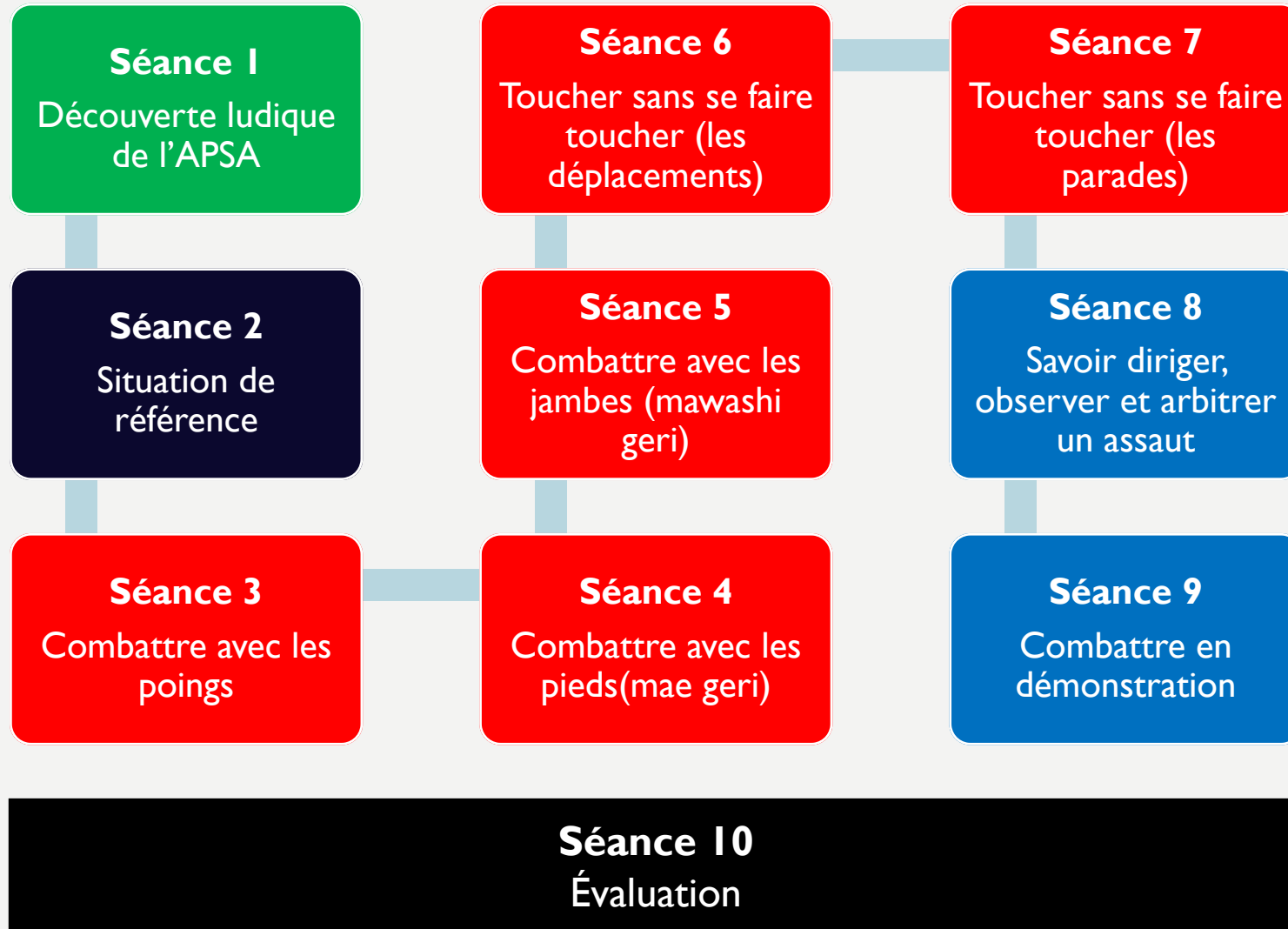
2 – RAPPELS

- Comme dans toute activité corporelle, la **répétition** constitue l'essence même de l'apprentissage et demande du temps pour être intégrée par l'élève. Elle ne doit pas être vécue comme une expérience rébarbative mais **l'opportunité pour l'élève de s'améliorer pour construire de nouvelles compétences**. L'approche de l'enseignant(e) face à l'activité est à ce titre primordiale et doit être ludique.
- L'activité **Karaté Do** est constituée de rituels tels que les différents saluts (**Rei**) qui doivent être effectués sérieusement et systématiquement à chaque début et fin de cours, ainsi que lors des exercices avec un(e) partenaire car ils sont l'expression de la relation dans laquelle la pratique peut s'incarner de façon saine (voir: **code moral**).

3 – ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

- Réaliser au moins **10 à 20 répétitions** de **chaque exercice**, de **chaque côté (gauche et droite)** dans **chaque rôle**.
- **Les séances durent 60 minutes effectives**
- S'appuyer sur l'instructeur spécialiste de l'activité s'il y en a un(e) pour ajuster les contenus spécifiques, ne pas hésiter à faire des groupes par ateliers lorsque c'est possible.
- Construire **les outils méthodologiques et sociaux** en classe avec les élèves (**drapeaux, tableaux des points**) pour impliquer le groupe-classe dans l'activité.
- Utiliser les **séances 8 et 9** pour ajuster l'arbitrage et faire passer les élèves dans tous les rôles par groupe de niveau
- Toujours terminer la séance par **5 à 10 minutes** de « **Ju Kumite** » (combat souple) pour contextualiser ce que les élèves ont appris pendant la séance
- Utiliser les **TICE** (tablette/lpad) lorsque c'est possible pour filmer et visionner les séquences avec les élèves et les faire progresser.

4 – ORGANIGRAMME DES SÉANCES



SÉANCE 1 – DÉCOUVERTE LUDIQUE DE L'APSA

FIL ROUGE: APPRÉHENSION DE LA LATÉRALITÉ, ÉQUILIBRE, VITESSE ET DÉPLACEMENTS

FIL BLEU: RÉALISER LES DIFFÉRENTS RITUELS (SALUT)

Exercice	Consignes	Précisions et variables
1) Mise en train générale	Les élèves se déplacent en courant dans l'espace et réagissent aux consignes données par l'enseignant (allongés sur le ventre/dos, à 4 pattes, en rampant etc...)	Élargir le champ des consignes (ex: à cloche pied, s'arrêter etc...)
2) Déplacements dirigés dans l'espace	Les élèves se déplacent à tour de rôle en utilisant uniquement les cerceaux au sol d'un point A (entrée) à un point B (sortie)	Utiliser les cerceaux d'une taille (petit ou grand) ou d'une couleur donnée (rouge/bleu) pour traverser la zone.
3) Le parcours du scarabée	Un parcours d'obstacle est disposé dans l'espace (cônes, cerceaux, jalons) permettant aux élèves d'enchaîner les actions suivantes: courir/sauter/ramper . Ils le réalisent chacun(e) leur tour plusieurs fois sans s'arrêter	Varié les hauteurs, les types, et le nombre d'obstacle, effectuer le même parcours à l'envers
4) En équilibre sur un pied/ La cigogne se déplace	Les élèves doivent tenir sur une jambe un temps donné (de 10 à 30 seconde tout en plaçant un cerceau sur le bout du pied de la jambe élevée sans faire tomber celui-ci	Réaliser une traversée de la surface de combat (tatamis) sans faire tomber le cerceau, plusieurs fois avec chaque jambe)
5) La statue	Les élèves se déplacent avec un cerceau en main et au signal doivent le poser au sol en effectuant la position du cavalier « kiba-dachi »	Faire l'exercice en position « zenkutsu-dachi » (un pied dans le cerceau) ou en variant les mouvements (attaques/blocages)
6) Oï tsuki (coup de poing en avançant)	Les élèves se placent en ligne en position zenkutsu dachi (fente avant), bras tendu un cerceau en main tenu par le haut. Ils doivent avancer d'un pas en changeant de main sur une distance donnée.	Faire l'exercice en reculant

SÉANCE 2 – SITUATION DE RÉFÉRENCE

FIL ROUGE: SE DÉPLACER DANS L'ESPACE EN RÉALISANT DES ACTIONS DE COMBAT DANS UNE SURFACE LIMITÉE
FIL BLEU: DÉCOUVERTE DES RÔLES D'ARBITRE/CHRONOMÉTREUR/OBSERVATEUR ET DE LA SURFACE DE COMBAT

Exercice	Consignes
<p>Réaliser des actions de combat face à un adversaire.</p> <p>Jouer le rôle d'arbitre de chaise, chronométreur et arbitre de points.</p> <p>Découverte du lexique japonais d'arbitrage</p>	<p>Les élèves sont répartis par groupe et par gabarit (3 à 5 kg d'écart max) par groupe de 6 à 8. Ils passent chacun(e) leur tour en tant que combattant/arbitre de chaise/chronométreur/observateur. Le rôle d'arbitre central est assuré par l'enseignant ou l'instructeur fédéral.</p> <p>Les combattants sont équipés avec le matériel spécifique (casques, plastrons, gants). En rouge (AKA) et en bleu (AO). Les consignes sont simples: toucher uniquement les parties bleues ou rouges avec les poings ou les pieds en se déplaçant en sautillant dans la surface. Toute technique appuyée est sanctionnée.</p> <p>La surface de combat (6x6 ou 8x8) est délimitée au sol par des cônes.</p> <p>Les arbitres de chaise (3 ou 4) situés au coin de la surface de combat distribuent les points en levant le drapeau à la hauteur correspondante à la technique observée (coup poing, de pied, au corps ou au visage) selon les règles de le protocole de la FFKDA.</p> <p>Le ou les chronométreurs (2 max) assurent le gestion du temps (1 min), les arrêts (YAME) et les reprises (HAJIME) du combat lorsqu'un point est marqué.</p> <p>Les observateurs distribuent les points, soit avec un tableau des points, soit avec des coupelles de couleur correspondant à la couleur du combattant concerné.</p> <p><u>Remarques importantes:</u></p> <p>À ce stade, les élèves ne disposent pas du répertoire moteur leur permettant de réaliser les techniques de combat, ce qui ne pose aucun problème. Il faut simplement orienter leurs actions sur le fait de « toucher » les parties colorées avec les poings ou les pieds en insistant sur les notions de déplacement et de contrôle gestuel. Il est intéressant de filmer la séance pour la visionner avec eux en classe, puis filmer la séance d'évaluation finale en fin de séquence afin de leur faire prendre conscience de leur progression et valoriser leur travail. La situation de référence est placée en 2^{ème} dans la séquence mais peut être abordée également après les séances 3 et 4 (« combattre avec les poings et les pieds »). Cela dit, plus tôt elle sera abordée, plus tôt le groupe-classe pourra l'assimiler.</p>

SÉANCE 3 – COMBATTRE AVEC LES POINGS

FIL ROUGE: TECHNIQUES DE POINGS ET TEMPS DE RÉACTION

FIL BLEU: APPRÉHENDER LE TRAVAIL AVEC UN PARTENAIRE, RESPECTER DES CONSIGNES

Exercice et la main	Consignes	Précision et variables
Échauffement/marche des animaux	Les élèves se déplacent en trotinant dans l'espace et réalisent les consignes données par l'enseignant (4 pattes/ cloche-pied/ramper)	Imager le travail en utilisant les animaux (faire le canard, le lapin, la grenouille) pour rendre la situation ludique
Situation 1- « Saisir le tissu »	En seiza face à face, un cerceau placé entre eux, les élèves doivent saisir le bout de tissu/ceinture placé au centre le plus rapidement possible avant leur adversaire. Les mains doivent être collées au hanches au départ du mouvement.	Variation des couleurs du tissu (rouge/bleu) et la main qui saisit
Situation 2 – « Fermer la porte »	Les élèves sont debout face à face à 1 mètre d'écart. Un tient un cerceau bras tendus devant lui, un morceau de tissu est coincé en dessous de son nombril. L'autre doit saisir le tissu le plus rapidement possible (départ main à la hanche) en passant le bras dans le cerceau avant que l'adversaire « ferme la porte » et capture son bras.	Faire l'exercice en déplacement, mettre plusieurs couleurs de tissu, changer de partenaire
Situation 3 – Attraper la ceinture	Par deux et en se déplaçant dans la surface. Un élève attache un à deux bouts de ceintures à la taille et sert de cible mouvante. Son partenaire doit attraper les ceintures le plus vite possible, main à la hanche au départ. Se déplacer entre chaque tentative.	Changer de partenaire, varier le nombre d'essai possible
Situation 4 – Coup de poing sur cible	En déplacement dans la surface. Face à face, un élève tient une cible collée sur son buste. Au commandement (ichi, ni, san, chi etc), le partenaire touche la cible en réalisant un coup de poing rapide et contrôlé.	Faire des séries de 10 répétitions, changer de partenaire
Situation 5 – Contextualisation en Ju Kumite (combat souple)	Les élèves effectuent des assauts souples d'1 minute environ uniquement avec le coup de poing en essayant de toucher le partenaire au niveau chudan (abdomen)	Si le contrôle est satisfaisant, faire travailler au niveau visage avec ou sans casque. Changer de partenaire

SÉANCE 4 – COMBATTRE AVEC LES PIEDS (MAE GERI)

FIL ROUGE: RÉALISER UNE TECHNIQUE DE COUP DE PIED DIRECT

FIL BLEU: TRAVAILLER AVEC UN PARTENAIRE, RESPECTER DES CONSIGNES ET LES RITUELS

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace en privilégiant la sollicitation des membres inférieurs (voir les exercices précédents)	Se déplacer sur une jambe, au sol etc...
Situation 1 – Toucher la cible avec le pied	Face à face par deux. Un cône est mis en place avec un cerceau en son sommet (si indisponible le faire avec le cerceau dans une main). Un élève se tient d'un côté, une cible collée sur le ventre. Le partenaire touche la cible du bout du pied sans toucher le cerceau.	Placer un point de repère au sol pour immobiliser le pied d'appui et obliger l'élève à utiliser le pied libre pour effectuer la technique.
Situation 2- Mae Geri en déplacement	Par deux, en déplacement dans la surface. Un élève tiens une cible collée sur le ventre. Au commandement, le porteur s'immobilise et le partenaire réalise le mae geri dans la cible	Faire le même nombre de répétitions de chaque côté, changer de partenaire. Faire l'exercice sans temps d'immobilisation.
Situation 3/4- Par dessus la mousse	Par groupe de 3. Deux élèves sont face à face en seiza et tiennent un bâton en mousse. Le 3 ^{ème} place un pied en avant et l'autre en arrière du bâton. Au commandement, il effectue le mae geri avec son pied arrière en passant par dessus et reprend sa position initiale.	Mettre le bâton au niveau du creux poplité. Effectuer l'exercice par 4 avec une cible face à celui qui fait le coup de pied.
Situation 5- Contextualisation en combat	Par groupe de 4. Les élèves passent dans les rôles de combattant et observateur. Deux élèves combattent et doivent marquer 2 points (waza ari) en touchant le plastron avec la technique du mae geri uniquement. Le premier arrivé à 10 l'emporte ou celui qui a le plus de points à la fin du temps imparti (1 min). Les deux autres élèves observent et attribuent les points.	Donner des coupelles ou le tableau aux observateurs pour compter les points.

SÉANCE 5 – COMBATTRE AVEC LES PIEDS (MAWASHI GERI)

FIL ROUGE: RÉALISER UNE TECHNIQUE DE COUP DE PIED CIRCULAIRE

FIL BLEU: TRAVAILLER AVEC UN PARTENAIRE, RESPECTER DES CONSIGNES ET LES RITUELS

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace en privilégiant la sollicitation des membres inférieurs (voir les exercices précédents)	Marche des animaux, déplacements variés etc...
Situation 1 – Toucher la cible avec le pied par dessus un obstacle	Par deux. Des repères sont disposés au sol et chaque élève pose son pied d'appui dessus. Un obstacle est placé entre eux (cerceau ou cône). Un des deux tiens une cible bras tendu au niveau du visage de son partenaire d'un côté de l'obstacle. Au signal donné par l'enseignant, son partenaire touche le côté de la cible avec le dessus du pied en pivotant le corps de profil sans toucher l'obstacle.	Faire travailler à droite et à gauche. Insister sur le fait de ne pas bouger le pied situé sur le repère pour tourner et toucher la cible avec le pied libre (le pied arrière). Bien toucher la cible avec le dessus du pied. La cible doit être positionnée face au visage.
Situation 2- La « photo » du Mawashi Geri	Par deux. Les élèves se déplacent face à face dans la surface en sautillant. Au signal, ils s'arrêtent et l'un deux tend une cible au visage du partenaire. Celui-ci touche la cible avec un mawashi-geri et repose le pied au sol, ils se déplacent à nouveau.	30 répétitions de chaque côté pour chaque jambe. Le faire ensuite sans temps d'arrêt pour déclencher le coup de pied.
Situation 3- La mort subite en mawashi	Par groupe de 6 à 8 répartis sur 2 à 4 zones. Effectuer du combat arbitré pendant 1 minute pour tout le groupe (2 combattant à chaque fois sur chaque zone/ 4 arbitres avec drapeaux/2observateurs). Le premier à effectuer un mawashi (Ippon=3 points) sur le casque de son partenaire remporte le combat et reste (2 victoires max ensuite changer).	Si trop facile passer à 2 mawashi pour gagner le combat. Si pas de mawashi marqué mettre deux autres combattants.
Situation 4- Défi « Mawashi »	Séparer la classe en 2 groupes. Chaque groupe met en jeu un combattant à chaque fois (établir l'ordre à l'avance). Le premier à réaliser un mawashi contrôlé dans le casque de son adversaire l'élimine et marque un « ippon » pour son équipe (2 victoires max ensuite changer). Seul le mawashi est autorisé. Pas de limite de temps.	Si les combats sont trop longs, autoriser d'autres techniques, changer de combattants ou faire 4 groupes.

SÉANCE 6 – TOUCHER SANS SE FAIRE TOUCHER: LES DÉPLACEMENTS

FIL ROUGE: SE DÉPLACER POUR SE DÉFENDRE OU ATTAQUER

FIL BLEU: TRAVAILLER AVEC UN PARTENAIRE, CONTRÔLER SES GESTES, UTILISER LE MATÉRIEL

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace en privilégiant la sollicitation des membres inférieurs (voir les exercices précédents)	Marche des animaux, déplacements variés etc...
Situation 1 – Le voleur de ceinture	3 contre trois (faire plusieurs zones/groupes). Les élèves ont deux ceintures (ou flags) accrochés à la taille (équipe rouge et bleu). Au signal, ils entrent dans la surface de combat et doivent éliminer leur partenaire en volant les ceintures de leur adversaire. La dernière équipe restante marque un point.	Changer la position des ceintures (devant/derrière/côtés). Mettre un limite de temps si besoin.
Situation 2- Le prisonnier du cerceau	Par 2. Un élève avec deux flags accrochés à la taille se place dans un cerceau (1 seul pied). Tori (attaquant) doit saisir les ceintures en posant son pied dans le cerceau. Uke (le défenseur) peut bloquer ou faire un retrait en effectuant un sursaut et sortir du cercle.	Changer de rôle partenaire toutes les 2 min. Varier la position des ceintures (devant/derrière)
Situation 3- Avec une cible	Par deux. Uke tiens une cible au niveau chudan (ventre) avec un pied dans un cerceau. Tori doit poser un pied dans le cerceau pour toucher la cible avec une technique de poing. Uke doit faire un retrait avec sursaut et retirer son pied du cerceau.	Varier avec des techniques de pieds (mae geri), Toucher 5 à 10 fois puis changer de rôle Changer plusieurs fois de partenaire.
Situation 4- Défi «Toucher le pastron »	Par groupe de 4 à 6, les élèves passent dans tous les rôles (deux combattants/2 arbitres/2 observateurs) Avec gants (ou bouts de ceinture) et plastrons. Tori et Uke essayent de marquer 1 point (Yuko) en touchant le plastron de l'adversaire rapidement avec un coup de poing (tsuki). 1 à 2 min/combat. Ils se protègent en se déplaçant avec un sursaut arrière ou en effectuant une parade.	Les bras sont collés aux hanches au départ du mouvement. Compter les points marqués (coupelles) Autoriser le coup de pied direct mae-geri.

SÉANCE 7 – TOUCHER SANS SE FAIRE TOUCHER: LES PARADES

FIL ROUGE: APPRÉHENDER UNE ATTAQUE AVEC UNE TECHNIQUE DE PARADE

FIL BLEU: TRAVAILLER AVEC UN PARTENAIRE, CONTRÔLER SES GESTES

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace (voir les exercices précédents)	Marche des animaux, déplacements variés etc...
Situation 1/2 – Se protéger d'une attaque (avec bâton en mousse)	1- Par deux et en déplacement. Un des élève (Tori) tient un bâton en mousse collé à son dos et effectue des attaques à intervalle régulier au niveau jodan (visage) ou sur les côtés du corps. Uke (le défenseur) réagit en se protégeant de façon spontanée selon le niveau d'attaque. 2- Faire le même exercice en ajoutant une cible pour Tori et une riposte de pied ou de poing après la parade pour Uke.	Varié en proposant des attaques en estoc, au niveau des jambes etc. Donner des bouts de ceintures à uke pour l'obliger à fermer les mains. Varié les ripostes sur la situation 2 (Mae geri, tuski)
Situation 3- Parade sur Mawashi Geri	Par 2. L'attaquant (Tori) fait face à Uke (le défenseur) et attaque en mawashi geri au niveau Jodan (visage). Uke cache une main derrière son dos (ou la coince) et doit se protéger du mawashi geri avec la main restée libre en la montant depuis la garde sur le côté du visage	Utiliser les ceintures de couleur (bleu et rouge) pour faciliter la compréhension et la prise d'information. Varié la hauteur d'attaque en travaillant au corps (chudan) si impossible au visage.
Situation 3 (variable) - Avec une cible	Même exercice que précédemment. On ajoute une cible pour Tori. Après avoir fait le mawashi geri. Celui-ci marque un temps d'arrêt, qui permet à Uke d'effectuer une riposte de poing après s'être protégé de l'attaque.	Bien insister sur le fait de se protéger avec une main et riposter avec l'autre (ceinture rouge/bleu). Varié les types d'attaques (oi tsuki/mae geri) et de parade.
Situation 4- Contextualisation en combat	Par 2 en déplacement. Avec gants (ou bouts de ceinture), plastrons et casque. Tori et Uke essaient de marquer 3 points (Ippon) en touchant le plastron de l'adversaire rapidement avec un coup de pied (Mawashi). 1 à 2 min/combat. Ils se protègent en se déplaçant avec un sursaut arrière ou en effectuant une parade, puis riposte.	Varié les attaques autorisées (Mawashi geri = Ippon /Mae geri=Waza ari/ oi tsuki= Yuko) Compter les points marqués Si pas assez de protections l'exercice peut être fait quand même. Changer plusieurs fois de partenaire.

SÉANCE 8 – SAVOIR DIRIGER/OBSERVER ET ARBITRER UN ASSAUT

FIL ROUGE: UTILISER LE RÉPERTOIRE ATTAQUE/DÉFENSE EN SITUATION DE COMBAT

FIL BLEU: SAVOIR ARBITRER/OBSERVER/CHRONOMÉTRER ET RENDRE COMPTE DES POINTS

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace (voir les exercices précédents) puis des échange souples (ju kumite)	Marche des animaux, déplacements variés etc... 5x 2 minutes pour les combats souples en changeant de partenaire)
Situation 1 - Combat arbitré	<p>Réaliser les groupes définitifs qui seront évalués en séance 10.</p> <p>Par groupe de 6 à 8 (ajuster si besoin) de gabarit et taille à peu près égaux (les groupes peuvent être mixtes).</p> <p>Les élèves passent plusieurs fois dans tous les rôles: combattant/arbitre de chaise (drapeau)/chronométrateur/observateur(tableau des points).</p> <p>Sur deux zones de combat (6x6 ou 8x8) délimitées dans l'espace, les groupes sont répartis et effectuent des combats d'1 minute chacun.</p> <p>Combattant: utiliser un répertoire varié en attaque (mae geri/mawashi geri) et en défense (esquives et parades) pour marquer des points en touchant le casque ou le plastron de l'adversaire</p> <p>Arbitre de chaise (drapeau): Réagir aux attaques en levant le drapeau de la couleur du combattant correspondant à la technique observée (voir lexique)</p> <p>Chronométrateur: déclencher au départ et reprise du combat (HAJIME!) et arrêter au YAME!. Prévenir l'arbitre lorsque le temps total est écoulé.</p> <p>Observateur: Compter les points au tableau des points et les pénalités simples (contact/sortie)</p>	Ajuster le répertoire technique si besoin, les consignes d'arbitrage.

SÉANCE 9 – SAVOIR COMBATTRE EN DÉMONSTRATION

FIL ROUGE: UTILISER LE RÉPERTOIRE ATTAQUE/DÉFENSE EN SITUATION DE COMBAT

FIL BLEU: SAVOIR ARBITRER/OBSERVER/CHRONOMÉTRER. S'EXPRIMER AVEC SON CORPS DEVANT UN GROUPE.

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace (voir les exercices précédents) puis des échange souples (ju kumite)	Marche des animaux, déplacements variés etc...
Situation 1 - Combat arbitré/évaluation	<p>Par groupe de niveau précédemment établis. Les élèves passent dans tous les rôles avec un système de rotation établi à l'avance (combattant/arbitre/observateur/chronométrateur)</p> <p>Sur 1 ou 2 surfaces de combat (si possible), réaliser 4 combats arbitrés.</p> <p>Combattant: utiliser un répertoire varié en attaque (mae geri/mawashi geri) et en défense (esquives et parades) pour marquer des points en touchant le casque ou le plastron de l'adversaire</p> <p>Arbitre de chaise (drapeau): Réagir aux attaques en levant le drapeau de la couleur du combattant correspondant à la technique observée (voir lexique)</p> <p>Chronométrateur: déclencher au départ et reprise du combat (HAJIME!) et arrêter au YAME!. Prévenir l'arbitre lorsque le temps total est écoulé.</p> <p>Observateur: Compter les points au tableau des points et les pénalités simples (contact/sortie). Reporter les actions observée sur la feuille d'évaluation.</p>	Prendre connaissance de la feuille support d'évaluation pour permettre aux élèves de s'adapter et d'être avec avec l'outil.

SÉANCE 10 – ÉVALUATION

FIL ROUGE: UTILISER LE RÉPERTOIRE ATTAQUE/DÉFENSE EN SITUATION D'ÉVALUATION

FIL BLEU: SAVOIR ARBITRER/OBSERVER/CHRONOMÉTRER. S'EXPRIMER AVEC SON CORPS DEVANT UN GROUPE.

Exercice	Consignes	Précision et variables
Échauffement	Réaliser des déplacements dans l'espace (voir les exercices précédents) puis des échange souples (ju kumite)	Marche des animaux, déplacements variés etc... 5x 2 minutes pour les combats souples en changeant de partenaire)
Situation 1 - Combat arbitré/évaluation	<p>Par groupe de niveau précédemment établis. Les élèves passent dans tous les rôles avec un système de rotation établi à l'avance (combattant/arbitre/observateur/chronométrateur)</p> <p>Sur 1 ou 2 surfaces de combat (si possible), réaliser 4 combats arbitrés.</p> <p>Combattant: utiliser un répertoire varié en attaque (mae geri/mawashi geri) et en défense (esquives et parades) pour marquer des points en touchant le casque ou le plastron de l'adversaire</p> <p>Arbitre de chaise (drapeau): Réagir aux attaques en levant le drapeau de la couleur du combattant correspondant à la technique observée (voir lexique)</p> <p>Chronométrateur: déclencher au départ et reprise du combat (HAJIME!) et arrêter au YAME!. Prévenir l'arbitre lorsque le temps total est écoulé.</p> <p>Observateur: Compter les points au tableau des points et les pénalités simples (contact/sortie). Reporter les actions observée sur la feuille d'évaluation.</p>	<p>Cette séance peut servir en partie d'évaluation, car il peut être délicat de faire passer toute la classe sur la séance finale. De même, la séance sert à ajuster le répertoire technique selon la progression observée par l'enseignant et l'instructeur fédéral.</p> <p>Utiliser la feuille d'évaluation (en pièce-jointe) pour en faire prendre connaissance aux élèves et leur permettre d'utiliser des critères simples.</p>

LEXIQUE DES SÉANCES

Ichi: 1
Ni: 2
San: 3
Chi: 4
Go: 5
Roku: 6
Shichi: 7
Hachi: 8
Kyu : 9
Ju : 10

Tori : attaquant.
Uke: défenseur
Gedan : niveau bas
Chudan : niveau
moyen
Jodan : niveau visage

Oï tsuki : coup de poing
Gyaku tsuki: coup de poing du
bras arrière
Mae geri: coup de pied direct
Mawashi geri: coup de pied
circulaire
Kiba dachi: position du cavalier
Zen kustu dachi: fente avant
Yori ashi: déplacement en
sursaut vers l'avant/les côtés ou
l'arrière