



LE KARATE A L'ÉCOLE



LA DEFINITION

Le karaté est un Art Martial Japonais. Le mot « Martial » vient du Dieu guerrier romain « Mars ».

Notre Art est donc basé sur l'éducation de la volonté morale et de la maîtrise du corps à se défendre.

Par définition, le mot Karaté signifie Main Vide
(KARA/vide et TE/main)

Cette discipline s'appuie sur une technique de défense et de contre-attaque en utilisant uniquement les armes naturelles du corps humain.

L'habit traditionnel pour pratiquer le Karaté est le Karaté-Gi (appelé plus communément le Kimono).

空手道
> kara = vide
> te = main
> do = chemin

1

L'HISTOIRE

Le Karaté est né sur l'île d'« OKINAWA », une petite île au Sud du Japon, dans les années 1900.

Mr FUNAKOSHI, Maître de Karaté et Instituteur, commença à initier son Art à ses élèves pendant les heures d'école.

Fort de son succès, la Grande Ile Nipponne, lui demanda d'y venir développer également son enseignement.

A partir de 1925, le Karaté voyagea dans le monde entier et arriva en France, en 1950.

Aujourd'hui, le Karaté est pratiqué dans le monde entier et à n'importe quel âge.

Le Karaté sera, pour la Première fois, Sport Olympique cette année à Tokyo.



2



LES GRADES

Au début de son apprentissage, le karatéka commence par porter une **ceinture blanche**, comme dans tout les Arts Martiaux. Puis, au fur et à mesure qu'il fera les cours sérieusement, avec écoute et application, il passera différents examens: alors sa ceinture changera de couleur...

Au Karaté, il y a 7 Couleurs différentes:

- Blanche / Jaune / Orange / Verte / Bleue / Marron et Noire
- Une fois que la ceinture noire est réussie, il y a encore des Grades après... les « **DANS** »



LE KUMITE

Le karaté-KUMITE ou JEUX D'OPPOSITION est une discipline de combat où 2 sportifs s'affrontent en utilisant **les poings et les pieds** pour toucher le premier et marquer des points, selon des gestes précis. Selon les zones du corps touchées, on marque plus ou moins de points. Les enfants sont très bien protégés.



LE KATA

Le KATA est un enchaînement de Techniques Codifiées avec des directions bien définies où l'on doit imaginer des adversaires. L'élève doit maîtriser des techniques devant un public, selon un code, en acceptant d'être vu et « jugé ». Cette discipline peut se réaliser seule ou à plusieurs, avec ou sans musique.



5

LE QUIZZ



Pouvez-vous me dire combien il existe de Ceintures au Karaté ? Si possible nommez les.....

A-t-on le droit d'utiliser un bâton au karaté ?

Le Karaté vient-il de Chine ou du Japon ?

Que veut dire le mot KARATE ?

Comment appelle-t-on les Combats en Japonais ?

Le Karaté est-il un Sport Olympique ?

Quelles sont les 2 disciplines que l'on peut faire en Compétition ?

6

PEDAGOGIE

KARATE



LES 5 DOMAINES DU SOCLE COMMUN

DOMAINE 1:
LES LANGAGES
POUR
PENSER ET
COMMUNIQUER

DOMAINE 2:
LES METHODES
ET
OUTILS POUR
APPRENDRE

DOMAINE 3:
LA FORMATION
DE LA PERSONNE
ET DU
CITOYEN

DOMAINE 4:
LES SYSTEMES
NATURELS
ET LES SYTEMES
TECHNIQUES

DOMAINE 5:
LES
REPRESENTATIONS
DU MONDE ET
L'ACTIVITE
HUMAINE

COMPETENCES GENERALES EPS

DOMAINE 1:
Développer sa
motricité
et construire
un langage du
corps

DOMAINE 2:
S'approprier
seul ou à
plusieurs, par
la pratique, les
méthodes et
outils pour
apprendre

DOMAINE 3:
Partager des
règles, assumer
des rôles et des
responsabilités
pour apprendre
à vivre
ensemble

DOMAINE 4:
Apprendre à
entretenir
sa santé par
une activité
physique
régulière

DOMAINE 5:
S'approprier
une culture
physique et
sportive

LES 4 CHAMPS D'APPRENTISSAGE COMPLEMENTAIRES

Ch. App 1

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Ch. App 2

- Adapter ses déplacements à des environnements variés

Ch. App 3

- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

KATA

Ch. App 4

- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

ASSAUT

L'ACTIVITE « KARATE »

Le karaté est une activité physique présentant plusieurs facettes qui constituent autant « d'entrées » et de pratiques de l'activité.

Le Karaté est une **discipline Duelle (Kumite)** où 2 élèves s'opposent et cherchent à toucher l'autre en premier, selon une gestuelle spécifique, dans un espace délimité et un temps limité afin de marquer des points et remporter la partie.

Le Karaté est aussi une **activité artistique** qui s'appuie sur **des enchaînements techniques (Kata)**, réalisés seul ou à plusieurs, codifiés ou libres, avec ou sans musique, ayant pour but de rendre leur enchaînement le plus réaliste possible, un vrai combat avec des adversaires imaginaires.

Par ces différents aspects, cette discipline apparaît en rupture partielle par rapport à ce qui se fait habituellement en EPS à l'école et par là-même, elle peut être l'occasion pour l'enseignant d'impulser un nouveau climat à sa classe et de réveiller un certain nombre de **motivations**.

KARATE

CH. APP 3

*S'exprimer devant les autres
par une prestation artistique et/ou acrobatique*

KATA CODIFIÉ



Activité de prestation corporelle à visée artistique, c'est-à-dire maîtriser une prestation devant un public, selon un code, en acceptant d'être vu et « jugé », apprentissage et réalisation de KATAS (enchaînements de techniques codifiées, dans des directions bien définies), seul ou à plusieurs, tel un combat avec des adversaires imaginaires.

KATA ARTISTIQUE



Activité de création et de prestation corporelle à visée artistique, c'est-à-dire maîtriser une prestation libre, sur musique, devant un public, en acceptant d'être vu et « jugé ». Création et réalisation d'un KATA, à réaliser en rythme, seul ou à 3, tel un combat avec des adversaires imaginaires.

CH. APP 4

Conduire et Maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

JEUX OPPOSITION



Activité d'opposition directe en percussion contrôlée (la touche), qui est fondée sur la défense/attaque et la maîtrise technique par l'utilisation et la coordination de certaines parties du corps, dans le respect des règles.

11

LES TECHNIQUES

LES POSITIONS



La Position du Cavalier



La Position du Karateka



LES DEFENSES



Le Papillon



La Cuillère



La Montre



Le Toboggan



LES POINGS



Coup de poing inversé

LES JAMBES



12

Coup de pied direct



Coup de pied Toupie





LE KATA CODIFIÉ

*S'exprimer devant les autres
par une prestation artistique
et/ou acrobatique*

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 2

Ce champ permet à l'élève de communiquer autrement que par la parole ou l'écrit, et de lui faire vivre et percevoir une dimension sensible du corps. Il réalise des activités dans lesquelles la dimension esthétique est importante, ainsi que la dimension de communication vers autrui. Ici l'élève apprend à oser et à se donner à voir, sa prestation étant destinée à être vue et jugée par des pairs. Dans une prestation artistique, l'engagement de l'élève a pour but de créer et produire des émotions chez le spectateur. Dans une prestation acrobatique, les actions sont réalisées dans le but d'impressionner, de surprendre un public de pairs en référence ou pas à un code.

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3

Il s'agit de permettre à l'élève d'accepter de présenter seul ou collectivement une prestation corporelle devant des spectateurs pour être vu et jugé, mais aussi pour émouvoir. C'est au moyen d'un enchaînement gymnique, d'une composition acrobatique, d'un numéro de cirque ou d'une chorégraphie, que l'élève accède au second enjeu : la composition, réalisée seul ou collectivement, avec l'aide de l'adulte ou dans une démarche créative plus autonome. Grâce à l'enrichissement de son vocabulaire gestuel spontané, des formes gymniques ou corporelles déjà acquises, l'élève accède à une motricité plus fine, plus esthétique, plus abstraite et symbolique, plus intentionnelle, le mettant en relation avec une nouvelle dimension du patrimoine culturel. Enfin par l'alternance entre les rôles de danseur, de gymnaste, de chorégraphe, de spectateur et de juge, il apprend à assurer pour lui et pour les autres des rôles sociaux.

- Réaliser en petits groupes deux séquences: une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

LES VALEURS DU KARATÉ

SOUS SA FORME ARTISTIQUE ET SES APPORTS À L'ENFANT

- La sphère motrice:

la puissance, la souplesse, un gainage complet et le changement de rythme, sans oublier la capacité à maintenir un effort tout au long de l'enchaînement.

- La sphère psychomotrice:

la coordination spécifique bras-jambe, l'équilibre et l'amplitude motrice

- La sphère psychologique:

la maîtrise de soi et de ses émotions, la confiance en soi, en fait accepter de faire une démonstration devant public et son jugement, la concentration; le jugement des autres également.

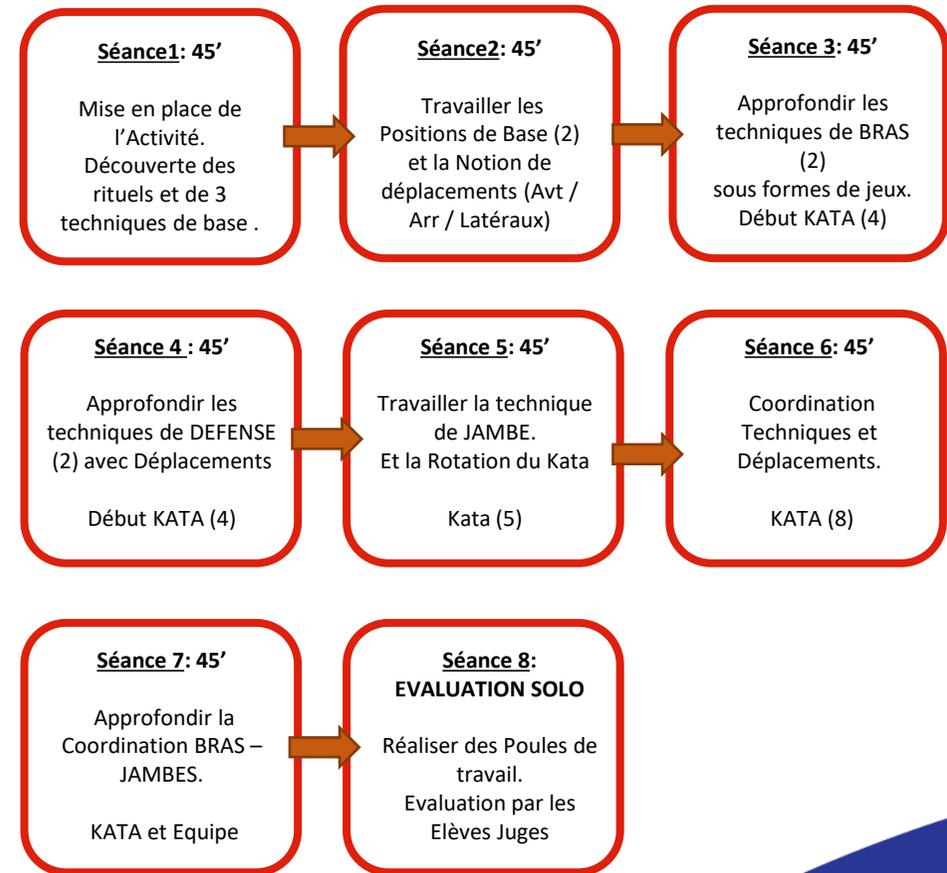
- La sphère sociale:

le respect de l'autre en tant que juge ou partenaire,, Pratiquer le Kata c'est être capable d'une écoute corporelle, c'est partager, imiter, exécuter à l'unisson, construire ensemble(l'entraide), donner à voir, s'enrichir des techniques de l'autre. Le Kata conduit également à exercer son regard, devenir un spectateur averti

- La sphère cognitive:

Dans le jugement, le Kata donne à chacun les moyens d'observer, d'expérimenter et de comprendre le monde. Sa pratique permet de développer sensibilité, créativité, imagination, curiosité, autonomie et sens critique;

LA SEQUENCE « KATA CODIFIÉ »



LES SEANCES « KATA CODIFIE »

L'EVALUATION « KATA CODIFIE »

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 1 – 45' : Découverte des Techniques BRAS / JAMBES			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Découverte du Salut</i> <i>Echauffement : Petits exercices de « cardio » et de renforcement Musculaire.</i> Activité 1: Les Bombes du Karaté	Collectivement
Structuration	30'	<i>Découverte de 3 mouvements de base du karaté :</i> 1 Blocage / 1 coup de Poing / 1 coup de Pied Activité 2: La course du Héron : Equilibre sur 1 Jambe + Cp pied direct Atelier 3: Le Héron Pêcheur: Travail avec Frite du Cp de poing Atelier 4: Blocage de la MONTRE: Travail technique du Blocage Haut	Collectivement Collectivement Collectivement Par Groupe de 4/5
Retour au calme	5'	<i>Retour au calme</i> Activité 5: 1-2-3 Karaté (Idem 1-2-3 Soleil avec Techniques apprises) Le salut	Collectivement

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 2 – 45' : Apprentissage des Positions et Déplacements			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Le Salut</i> <i>Echauffement : Petits exercices de « cardio » et de travail des articulations</i> Activité 1: Chat Glacé (position Cavalier)	Collectivement
Structuration	30'	<i>Découverte des 2 positions et de 2 Déplacements</i> <i>ZEN KUTSU DACHI et SHIKO DACHI</i> Atelier 2: Le Jeu du Miroir Avt / Arr (Cerceau) Atelier 3: Le Jeu du Miroir Intelligent : Idem avec Techniques Avec ou sans cerceau Atelier 4: Représentation des positions avec une technique au choix	Collectivement Puis en binôme Matériel : Cerceaux, 1 cible Par Groupe de 4/5
Retour au calme	5'	<i>Retour au calme</i> Activité 5: Le MUSEE du Karaté Le salut	Collectivement

KATA COUPE DU MONDE DE CLASSE

J N JUGE
NOTEUR

J JUGE

J JUGE

NOMS PRENOMS	PAYS / VILLE	N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOT AL
		P1		JN		J	J		J	JN		J	
		P2		J	JN		J	JN		J	J		
		P3	JN		J	J		J		J		JN	
		P4	J		J		JN		JN		J	J	
		P5	J	J		JN		J	J		JN		

Bien noté le NOM et le PRENOM de l'Enfant en MAJUSCULE.
Inscrire les Scores des KATAS ou LUMITE dans les cases blanches:
V : VICTOIRE D : DEFAITE N : NUL

EVALUER UN KATA

EQUIPE N° __						
EVALUATEUR:						
CRITERES DE REALISATIONS						
NOM PRENOM	RESPECT KATA	POSITIONS/ TECHNIQUES	FORCE	VITESSE	CONCENTRATION	TOTAL

Evaluer chaque Critère de Réalisation:
-- Non Respecté - En cours de Respect + Respecté ++ Plus que Respecté



LE KATA ARTISTIQUE

*S'exprimer devant les autres
par une prestation artistique
et/ou acrobatique*

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 2

Ce champ permet à l'élève de communiquer autrement que par la parole ou l'écrit, et de lui faire vivre et percevoir une dimension sensible du corps. Il réalise des activités dans lesquelles la dimension esthétique est importante, ainsi que la dimension de communication vers autrui. Ici l'élève apprend à oser et à se donner à voir, sa prestation étant destinée à être vue et jugée par des pairs. Dans une prestation artistique, l'engagement de l'élève a pour but de créer et produire des émotions chez le spectateur. Dans une prestation acrobatique, les actions sont réalisées dans le but d'impressionner, de surprendre un public de pairs en référence ou pas à un code.

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3

Il s'agit de permettre à l'élève d'accepter de présenter seul ou collectivement une prestation corporelle devant des spectateurs pour être vu et jugé, mais aussi pour émouvoir. C'est au moyen d'un enchaînement gymnique, d'une composition acrobatique, d'un numéro de cirque ou d'une chorégraphie, que l'élève accède au second enjeu : la composition, réalisée seul ou collectivement, avec l'aide de l'adulte ou dans une démarche créative plus autonome. Grâce à l'enrichissement de son vocabulaire gestuel spontané, des formes gymniques ou corporelles déjà acquises, l'élève accède à une motricité plus fine, plus esthétique, plus abstraite et symbolique, plus intentionnelle, le mettant en relation avec une nouvelle dimension du patrimoine culturel. Enfin par l'alternance entre les rôles de danseur, de gymnaste, de chorégraphe, de spectateur et de juge, il apprend à assurer pour lui et pour les autres des rôles sociaux.

- Réaliser en petits groupes deux séquences: une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

LES VALEURS DU KARATÉ

SOUS SA FORME ARTISTIQUE ET SES APPORTS À L'ENFANT

- **La sphère motrice:**

la puissance, la souplesse, un gainage complet et le changement de rythme, sans oublier la capacité à maintenir un effort tout au long de l'enchaînement.

- **La sphère psychomotrice:**

la coordination spécifique bras-jambe, l'équilibre, l'amplitude motrice et le rythme musical

- **La sphère psychologique:**

la maîtrise de soi et de ses émotions, la confiance en soi, en fait accepter de faire une démonstration devant public et son jugement, la concentration; accepter le jugement des autres et savoir juger les autres également.

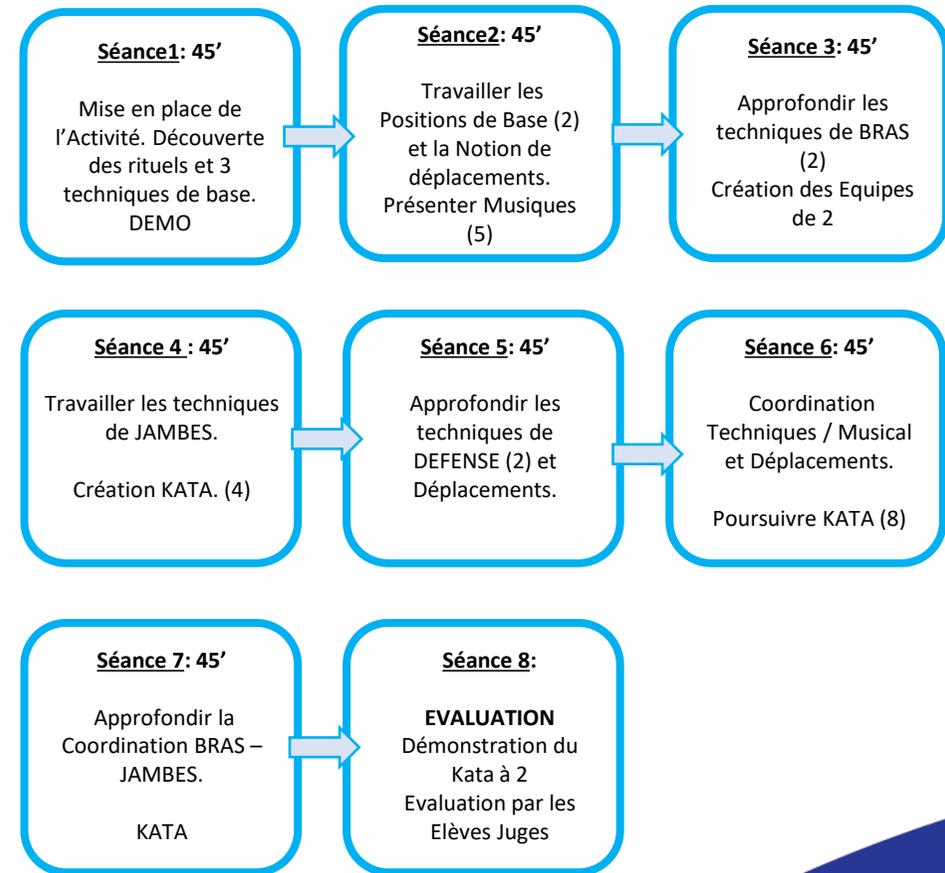
- **La sphère sociale:**

le respect de l'autre en tant que juge ou partenaire,, Pratiquer le Kata c'est être capable d'une écoute corporelle, c'est partager, imiter, exécuter à l'unisson, construire ensemble(l'entraide), donner à voir, s'enrichir des techniques de l'autre. Le Kata conduit également à exercer son regard, devenir un spectateur averti

- **La sphère cognitive:**

Dans le jugement, le Kata donne à chacun les moyens d'observer, d'expérimenter et de comprendre le monde. Sa pratique permet de développer sensibilité, créativité, imagination, curiosité, autonomie et sens critique;

LA SEQUENCE « KATA ARTISTIQUE »



LES SEANCES « KATA ARTISTIQUE »

L'EVALUATION « KATA ARTISTIQUE »

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 1 – 45' : Découverte des Techniques BRAS / JAMBES			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Découverte du Salut</i> <i>Echauffement</i> : Petits exercices de « cardio » et de renforcement Musculaire. Activité 1 : Les Bombes du Karatéta sur Musique	Collectivement
Structuration	30'	<i>Découverte de 3 mouvements de base du karaté :</i> 1 Blocage / 1 coup de Poing / 1 coup de Pied Activité 2 : La course du Héron : Equilibre sur 1 Jambe + Cp pied direct Atelier 3 : Le Héron Pêcheur: Travail avec Frite du Cp de poing Atelier 4 : Blocage de la MONTRE: Travail technique du Blocage Haut	Collectivement Collectivement Collectivement Par Groupe de 4/5
Retour au calme	5'	<i>Retour au calme</i> Activité 5 : 1-2-3 Karaté (Idem 1-2-3 Soleil avec Techniques apprises) en Musique Le salut	Collectivement

KATA COUPE DU MONDE DE CLASSE

J N	JUGE NOTEUR	J	JUGE	J	JUGE
-----	----------------	---	------	---	------

NOMS PRENOMS	PAYS / VILLE	N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOT AL
		P1		J N		J	J		J	J N		J	
		P2		J	J N		J	J N		J	J		
		P3	J N		J	J		J		J		J N	
		P4	J		J		J N		J N		J	J	
		P5	J	J		J N		J	J		J N		

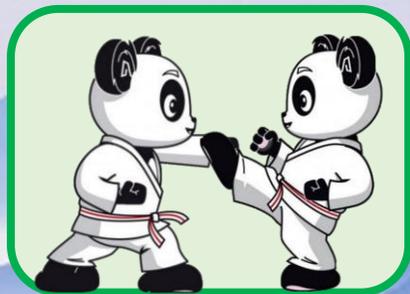
Bien noté le NOM et le PRENOM de l'Enfant en MAJUSCULE.
Inscrire les Scores des KATAS ou LUMITE dans les cases blanches:
V : VICTOIRE D : DEFAITE N : NUL

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 2 – 45' : Apprentissage des Positions et Déplacements			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Le Salut</i> <i>Echauffement</i> : Petits exercices de « cardio » et de travail des articulations Activité 1 : Chat Glacé (position Cavalier)	Collectivement
Structuration	30'	<i>Découverte des 2 positions et de 2 Déplacements</i> <i>ZEN KUTSU DACHI et SHIKO DACHI</i> Atelier 2 : Le Jeu du Miroir Avt / Arr (Cerceau) en Musique Atelier 3 : Le Jeu du Miroir Intelligent : Idem avec Techniques Avec ou sans cerceau Atelier 4 : Représentation des positions avec un Enchaînement au choix... Avec Musique.	Collectivement Puis en binôme Matériel : Cerceaux, 1 cible Par Groupe de 4/5
Retour au calme	5'	<i>Retour au calme</i> Activité 5 : Le MUSEE du Karaté Le salut	Collectivement

EVALUER UN KATA

EQUIPE N° __						
EVALUATEUR:						
CRITERES DE REALISATIONS						
NOM PRENOM	SYNCHRO MUSIQUE	POSITIONS / TECHNIQUES	FORCE	VITESSE	CONCENTRATION	TOTAL

Evaluer chaque Critère de Réalisation:
 -- Non Respecté - En cours de Respect + Respecté ++ Plus que Respecté



LE JEU D'OPPOSITION

**Conduire et Maitriser un
affrontement
collectif ou interindividuel**

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 2

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées.

Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en EPS.

- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples
- Connaître le but du jeu
- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir accepter l'affrontement, ce qui constitue un enjeu essentiel de la formation de l'élève. Apprendre à conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel suppose de comprendre l'impact de ses choix individuels sur le jeu d'autrui (partenaire ou adversaire) et, inversement, des choix des autres (partenaire et adversaire) sur son propre jeu individuel.

L'enjeu consiste à former l'élève à la prise en compte permanente de l'autre pour se construire personnellement dans un projet de jeu qui doit faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe et de gagner le point ou la rencontre. C'est une éducation à la socialisation en actes. L'élève y apprend ainsi à exister et à se construire par, avec les autres et pour les autres, à y tenir les rôles les plus variés, dans des alternatives de jeu permanentes, dans le respect des règles du jeu et des valeurs de l'école

En situation aménagée ou à effectif réduit,

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel en identifiant les situations favorables de marque.
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps du jeu prévu.
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

LES VALEURS DU KARATÉ

SOUS SA FORME DUELLE ET SES APPORTS À L'ENFANT

- **La sphère motrice :**

la vitesse d'action: bras / Jambes, la souplesse, la puissance et le changement de rythme, sans oublier la capacité à maintenir un effort en assaut.

- **La sphère psychomotrice :**

la précision (réglage oculo-moteur), l'évaluation des distances, la coordination spécifique bras-jambe, l'équilibre.

- **La sphère psychologique :**

la maîtrise de soi et de ses émotions, la confiance en soi, en fait accepter l'opposition et son résultat, l'attention et donc la concentration sont sollicités car le champ visuel est restreint.

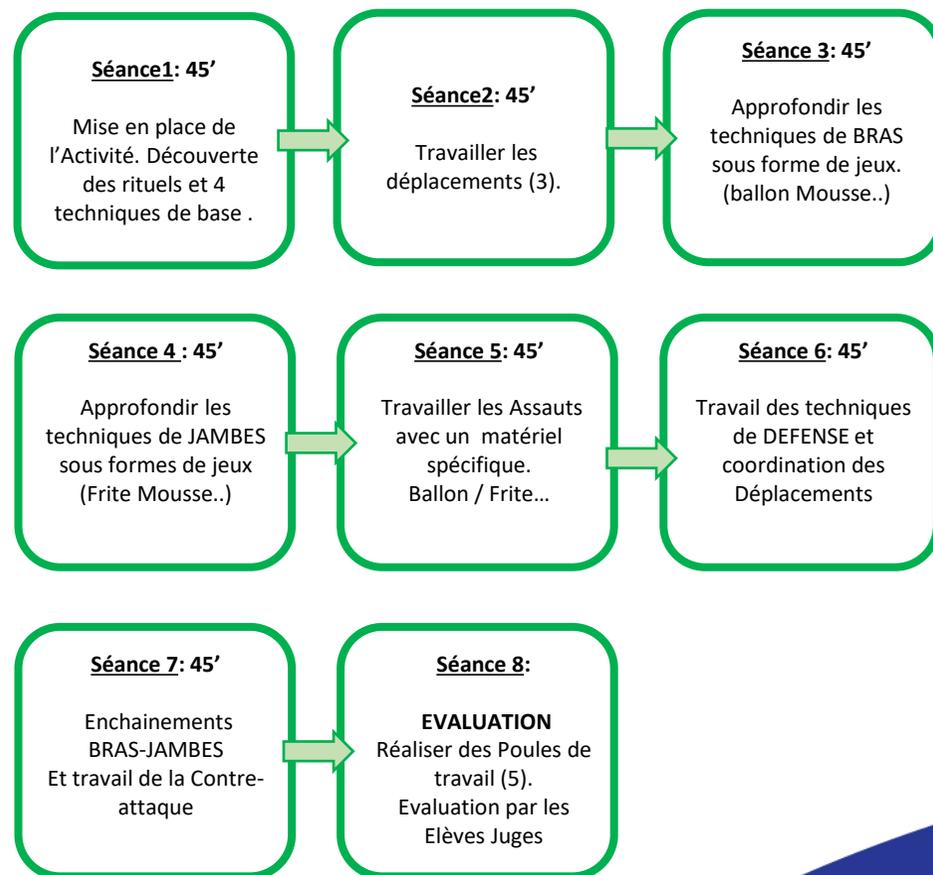
- **La sphère sociale :**

le respect de l'autre en tant que tireur, coéquipier ou arbitre, l'entraide, la fonction de juge.

- **La sphère cognitive :**

les règles de sécurité, les règles du jeu et la convention afférente.

LA SEQUENCE « JEU D'OPPOSITION »



LES SEANCES « JEU D'OPPOSITION »

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 1 – 45' : Découverte de l'activité et des Techniques de Base			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Découverte du Salut</i> <i>Echauffement : Petits exercices de « cardio » et pour travailler les articulations</i> <i>Atelier 1: Le Jeu de l'Abeille: Touche Epauls / Touche Ventre / Touche Chaussures</i>	Collectivement
Structuration	30'	<i>Découverte des 4 mouvements de base du karaté : 2 Coups de poing / 2 Coups de pieds</i> <i>Atelier 2: Le Foulard envolé : Un foulard à la ceinture, le second élève essaie de lui prendre. Mise en place également avec un cerceau devant ...</i> <i>Atelier 3 : La Pince dérobée : Tout les 2 ont une Pince sur la ceinture .. Le 1^{er} qui la dérobe : gagne</i> <i>Atelier 4: La course du Héron : être le 1^{er} à atteindre la cible pour effectuer un Coup de pied (Mae Geri)</i>	Collectivement Puis en binôme En classe entière Matériel : 1 Ballon, 1 pince à linge, 1 cible
Retour au calme	5'	<i>Atelier 5: La nuit au Musée: Positions de Karaté et techniques apprises maintenues..</i> <i>Le salut</i>	Collectivement

Phases	Temps	Déroulement	Organisation
SEANCE 2 – 45' : Apprentissage des Positions et Déplacements			
Mise en place de l'activité	5' 5'	<i>Salut</i> <i>Echauffement : Petits exercices de « cardio » et pour travailler les articulations</i> <i>Atelier 1: Chasseur de Carapace : un élève assis et l'autre debout devant lui toucher le dos</i>	Collectivement Par 2
Structuration	30'	<i>Découverte de la position de combat et des 3 déplacements</i> <i>Atelier 2: Courir pour une technique: être le 1^{er} arrivé à la cible pour la toucher et marquer</i> <i>Atelier 3: le jeu du Miroir: Sur les 3 déplacements appris, travailler par 2 en miroir..</i> <i>Atelier 4: 2 Rônins contre 1 Samouraï: 1 Samourai possède une Pince sur le Kimono, 2 Ronins essaient de lui enlever</i>	Par Equipe Par 2 Par 3
Retour au calme	5'	<i>Atelier 5: Escrime Japonaise : Petits assauts avec Frites seulement en ligne pour les déplacements</i> <i>Le salut</i>	Par 2

L'EVALUATION « JEU D'OPPOSITION »

JEU D'OPPOSITION
COUPE DU MONDE DE CLASSE

J1	JUGE 1	J2	JUGE 2	A	ARBITRE
----	--------	----	--------	---	---------

NOMS PRENOMS	PAYS / VILLE	N°	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
		P1		A		J1	J2		J2	A		J1	
		P2		J2	A		J1	A		J1	J2		
		P3	J1		J2	A		J1		J2		A	
		P4	J2		J1		A		J1		A	J2	
		P5	A	J1		J2		J2	A		J1		

Bien noté le NOM et le PRENOM de l'Enfant en MAJUSCULE.
Inscrire les Scores des KATAS ou LUMITE dans les cases blanches:
V : VICTOIRE **D** : DEFAITE **N** : NUL

EVALUER UN "TOUCHEUR"

EQUIPE N° __						
EVALUATEUR:	CRITERES DE REALISATIONS					
NOM PRENOM	RESPECT PROTOCOLE	POSITIONS / TECHNIQUES	TIMING	VARIATION TECHNIQUES	DETERMINATION	TOTAL

Evaluer chaque Critère de Réalisation:
-- Non Respecté - En cours de Respect + Respecté ++ Plus que Respecté

