

# Karaté/jeux de combat

## Une démarche pour le cycle 3



Gilbert ORSI – CPD EPS 06 - 2011 -

### Sommaire

---

- Présentation générale et conditions d'encadrement de l'activité, p.2
- Conditions matérielles, p.2
- Enjeux éducatifs du karaté au cycle 3, p.3
- en relation avec les compétences attendues en EPS, p.3
  - en relation avec les compétences du socle et autres domaines, p.4
- Présentation des 6 thématiques et des compétences, p.5
- Programmation des séances, p.6
- Répartition des différentes mises en activités des élèves pendant la séance, p.6
- Référentiel technique commun, p.7
- Les situations de référence, p.10 Les situations d'opposition p.10
- Fiche d'évaluation individuelle des situations d'opposition, p. 12
- La situation de coopération, p.13
- Fiche d'évaluation par couple de la situations de démonstration, p.14
- Feuille de marque et les actions de l'arbitre, p.15
- Fiche d'évaluation individuelle pour le groupe classe, p.16
- Annexe 1 : **Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer** et entrer dans l'activité karaté, p.17
- Annexe 2 : **Des jeux d'opposition duelle pour illustrer les différents thèmes** au karaté, p.21
- apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire, p.22
  - apprendre à toucher sans faire mal, p.23
  - apprendre à toucher sans se faire toucher, p.25
  - apprendre à ne pas se faire toucher et à retoucher, p.27
  - apprendre à diriger un assaut, p.29
  - apprendre à combattre en démonstration, p.31
- Annexe 3 : **Des jeux de retour au clame** au karaté, p.32
- Participation d'un intervenant extérieur, p 33

## Présentation générale et conditions d'encadrement de l'activité

Les activités classées « jeux d'opposition individuelle » à l'école primaire ne sont pas à proprement parler des activités à encadrement renforcé, dans la mesure où leurs caractères ludiques et sécuritaires sont respectés. C'est ainsi que le *karaté* a été revisité et traité de manière à l'adapter au jeune public scolaire. Epuré des codes techniques officiels, de la spécificité de son règlement fédéral, il adopte plutôt des formes transversales, communes à d'autres activités « pieds/poings » (règlement aménagé, décompte des points évolutifs, finalité ludique et non essentiellement compétitive). Même si certains traits sportifs sont préservés, il est ci-après présenté sous forme de jeux d'attaque/défense individuels parfois collectifs, dont certains s'inspirent des jeux traditionnels à l'école primaire (« 1,2,3, YAME ! », « la ceinture-béret », « la queue du diable »...).

**Pour en faciliter l'appropriation par les élèves et la diffusion par des enseignants non spécialistes, les jeux de combat de percussion présentés sont répertoriés et rattachés à 6 thématiques jugées essentielles et communes aux activités pieds-poings.**

Il faut reconnaître que les jeux de combat de percussion à base de touches aux pieds et aux poings sont sans doute moins nombreux et surtout moins connus que les traditionnels « jeux de lutte », beaucoup plus diffusés et mis en œuvre par les enseignants. C'est pourquoi, certains enseignants sont amenés à parfaire leur formation dans ce domaine ou à solliciter, au moins pour un premier cycle, l'aide d'un intervenant extérieur qualifié et agréé.

***Précisons enfin que les éléments contenus dans ce dossier peuvent contribuer à élaborer et harmoniser les projets pédagogiques relatifs à ces types d'activités. (Voir sur le site EPS IA 06, une présentation similaire déclinée dans l'activité BF : [Boxe Française, jeux de combat](#) ).***

## Conditions matérielles

Une installation à sol ferme et lisse peut convenir (salle, cour, préau) à condition d'interdire toutes techniques pouvant engendrer des chutes. On peut également utiliser des tapis de gymnastique ou encore un tatami pour les arts martiaux.

La cible de la tête étant interdite, l'intensité et l'incertitude des touches très régulées, les protections sont superflues (casque, plastron, protège-tibias, pieds...). Il est tout à fait possible de travailler à mains nues. Toutefois, on peut avoir recours à des gants spécifiques karaté. Ils ont l'avantage d'être légers, ouverts et en matière synthétique. Ils sèchent donc vite, ce qui évite les problèmes de détérioration rapide et d'hygiène. Les cibles sont, soit les mains nues, soit le petit matériel EPS tels des ballons dégonflés ou en mousse. On peut y adjoindre des bouteilles en plastique vides, des cerceaux de petites ou grandes tailles, des frites en mousse...

La tenue des élèves est la tenue classique d'EPS. En dehors d'une pratique sur des tapis ou tatami, les chaussures sont légères (si possible des chaussons type de gymnastique).

## Enjeux éducatifs du karaté au cycle 3

### En relation avec les compétences attendues en EPS

Les programmes de l'EPS (B.O n°3- 19 juin 2008 H.S ) ne définissent pas avec précision ce qu'il faut enseigner en karaté au cycle 3. Cependant, ils indiquent le cadre des compétences dans lequel il convient d'exploiter ce type d'activité :

#### - **Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**

C'est la compétence prioritaire développée dans ce genre d'activité. Les différentes formes de confrontation proposées en karaté (jeux d'opposition collective ou duelle) permettent le développement des compétences visant à percevoir, deviner, comprendre, anticiper et s'adapter à autrui dans un contexte aménagé d'opposition ou de coopération. Le contrôle des types d'assaut (kumité) soit sous forme de petits combats à thème, soit d'assauts conventionnels qui limitent l'échange à une seule action offensive ou défensive, invitent l'élève à s'engager de façon raisonnée dans l'activité, dans le respect des règles et de l'autre, la gestion des émotions, la maîtrise des conduites motrices spécifiques et l'amélioration des qualités physiques qui leurs sont liées (souplesse, précision, coordination, vitesse d'exécution).

L'apport du karaté peut également être établi en liaison avec les autres compétences visées en EPS

#### - **Réaliser une performance mesurée**

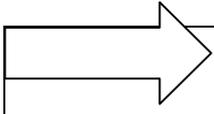
La performance est surtout liée au niveau de réussite atteint dans le jeu : nombre de touches réalisées dans un temps contraint, pouvoir toucher le premier, être bien classé dans un tournoi, chercher à ne pas être éliminé dans un jeu... Les ressources énergétiques aérobie et anaérobie sont sollicitées de façon équilibrée, contribuant ainsi à un développement foncier harmonieux.

#### - **Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

Les élèves évoluent en tenant compte des contraintes de l'espace (limité par des plots) dans lequel la confrontation s'effectue. Ces contraintes, changeantes selon les types de situations, induisent des adaptations spatio-temporelles fines (distance, rythme) et une organisation motrice permanente.

#### - **Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique**

Concilier vitesse d'exécution et précision gestuelle renvoie à une recherche constante du « beau geste », à la fois économique, efficace et sûr. Pour donner du sens à cette maîtrise, on peut proposer aux élèves de s'entraîner à reproduire ou à créer un enchaînement (kata) imposé ou libre, sollicitant de surcroît le développement de compétences expressives ou créatives.



## En relation avec les compétences du socle commun et les autres domaines d'enseignement

### **Maîtrise de la langue française :**

- Termes spécifiques aux activités pieds/poings (gestes, actions tactiques, matériels, ...)
- Littérature : rendre compte de ses lectures sur les arts martiaux d'Extrême-Orient et leurs expressions diverses : jeux vidéo, films, Manga, Haïku (poésie japonaise)...
- Langage en situation :
  - Compréhension des consignes, des règles
- Langage d'évocation (en classe) :
  - Oraliser les actions effectuées
  - Exprimer ses émotions, son ressenti
  - Evaluer ses apprentissages

### **Éléments de mathématiques :**

- Calcul des scores (bonifications, pénalités, opérations simples...)
- Problèmes à partir de variables (les temps, les groupements, les espaces, le matériel...)
- Evocation de figures géométriques diverses (cercles, carrés, diagonales, symétries... )

### **Sciences expérimentales :**

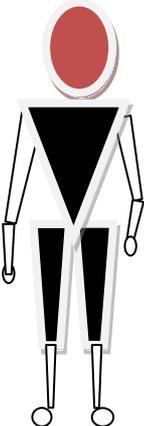
- Les effets de l'effort, de la fatigue, de la récupération (rougeurs, transpiration, rythme cardiaque, respiratoire, ...).
- L'anatomie (parties du corps, articulations et muscles sollicités).
- Les facteurs d'exécution motrice requis et sollicités dans les jeux (souplesse, vitesse, contrôle de son énergie, décontraction...)

### **Les compétences sociales, civiques et l'accès à l'autonomie :**

- Respecter les autres et soi-même (ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas laisser faire mal), respecter également le matériel mis à disposition
- Comprendre les notions de droit et de devoir et savoir les mettre en application (arbitrage, jugement)
- coopérer avec un ou plusieurs camarades (duo, partenariat, entraide technique)
- Respecter des consignes simples en autonomie (assumer le statut d'attaquant, de défenseur, respecter les rotations, les changements de rôle, les thèmes de jeu...)
- se contrôler, prendre des risques calculés, peser les conséquences de ses actes

## Présentation des 6 thématiques et des compétences

Le répertoire des « **compétences** » est décliné de « **l'analyse des tâches** » (6 thématiques) les plus représentatives de l'activité scolaire du karaté. Ces compétences seront développées à partir d'un ensemble combiné de « **capacités/connaissances/attitudes** ».

| thématiques   | compétences à développer   |
|---|--|
| <b>Se déplacer par rapport à son adversaire</b>   | Se déplacer à distance de touche<br>Se déplacer en restant face à face, en miroir  |
| <b>Toucher sans faire mal</b><br> | Toucher avec contrôle de la puissance : maîtriser la « <b>touche de surface</b> » sèche, à rebond, qui effleure la cible corporelle sans créer de choc.<br>Toucher avec précision : <b>armes autorisées</b> : pieds et poings seulement.<br><b>cibles corporelles autorisées</b> : cuisses, buste et épaules, de face et sur les côtés.<br>Ne pas toucher les cibles qui ne comptent pas : dos, bras, avants - bras, jambes et pieds<br><b>la tête est interdite</b> (ainsi que le cou et les parties génitales) |
| <b>Toucher sans se faire toucher</b>  | Toucher avec les principales armes de poings : zuki et de pieds : Mae geri et Mawashi geri, selon leurs trajectoires : directes et circulaires.<br>Se déplacer avec vigilance en garde haute ou basse<br>Se couvrir pendant l'attaque (ne pas écarter les bras)<br>Etre équilibré et réactif après avoir attaqué (ne pas rester planté)  |
| <b>Ne pas se faire toucher et retoucher</b>   | Savoir esquiver sur place ou en déplacement<br>Savoir bloquer ou dévier les attaques<br>Savoir riposter après avoir bloqué ou esquivé (pour reprendre la priorité)   |
| <b>Savoir diriger un assaut</b>   | Savoir arbitrer : Utiliser les commandements « Yame ! », « Hadjime ! » - Accorder le point - Signaler et sanctionner les coups interdits - Déclarer le vainqueur. Faire saluer .   |
| <b>Combattre en démonstration</b>   | Produire à deux une prestation en karaté comprenant des séries d'enchaînements et de ripostes répétées à l'avance et visant l'esthétique   |

## Programmation des séances

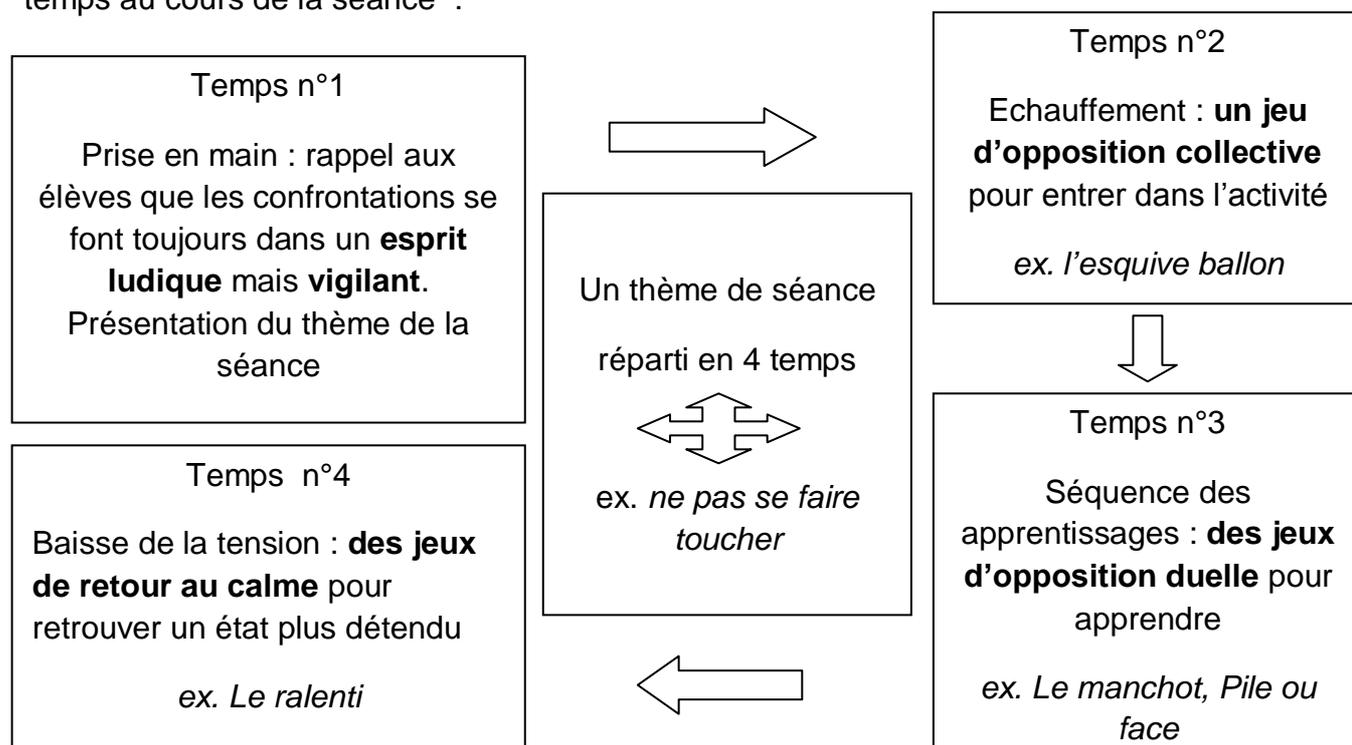
Répartition des **6 thèmes** pour un module de douze séances.

| n° de la séance | objectifs prioritaires visés  |
|-----------------|---|
|                 | Apprendre à...  |
| 1/2             | <b>se déplacer par rapport à son adversaire</b><br><b>toucher sans faire mal</b>    |
| 3/4/5           | <b>toucher sans se faire toucher</b><br><b>ne pas se faire toucher et retoucher</b> |
| 6/7/8           | <b>Savoir diriger un assaut</b>   |
| 9/10            | <b>combattre en démonstration</b>   |
| 11/12           | <b><i>Evaluation</i></b>  |

*Remarque* : cette programmation est donnée à titre indicatif. En cas d'unité d'enseignement plus courte, les 6 thèmes se distribuent quand même sur l'ensemble du cycle.

## Répartition des différents types de jeux pendant la séance

Organisées autour d'**un thème central**, les différentes catégories de jeux peuvent se répartir en 4 temps au cours de la séance :



## Référentiel technique commun

Ce référentiel technique peut être construit avec les élèves et faire l'objet d'un affichage auquel chacun peut se reporter. Il identifie les formes gestuelles qui sont retenues et apprises tout au long de l'unité d'enseignement. Il représente le fond culturel commun à toute la classe.

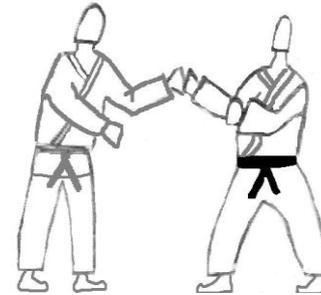
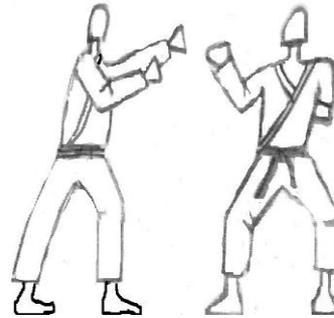
### **La garde**

haute : poing avant = niveau épaule

poing arrière = niveau épaule ou taille

ou basse : poing avant = niveau taille

poing arrière = niveau taille ou épaule



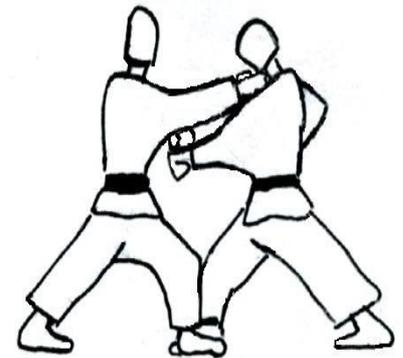
### **Les directs du poing avant ou du poing arrière : zuki**

Cibles = buste/épaules

trajectoire rectiligne .

impact = le devant des poings (les 4 métacarpiens).

S'effectuent en coup direct ou en avançant



**Les coups de pieds circulaires :**

Cibles = buste/épaules/cuisses

**En fouetté : Mawashi-Geri**

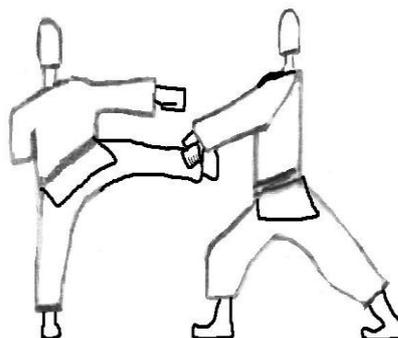
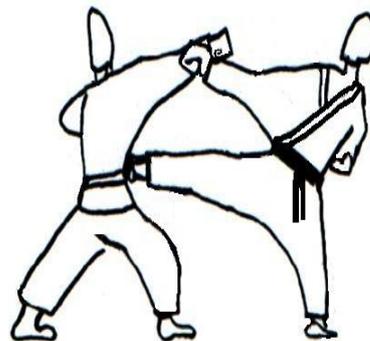
trajectoire circulaire, donnés après une flexion extension de la jambe, les hanches de profil.

impact = le cou- de pied

**En revers : Ura Mawashi-Geri**

trajectoire circulaire, donnés après une extension flexion de la jambe , les hanches de profil .

impact = la plante des pieds



**Les coups de pieds directs :**

Cibles = buste/épaules/cuisses

**- En coup de pied de face : Mae geri**

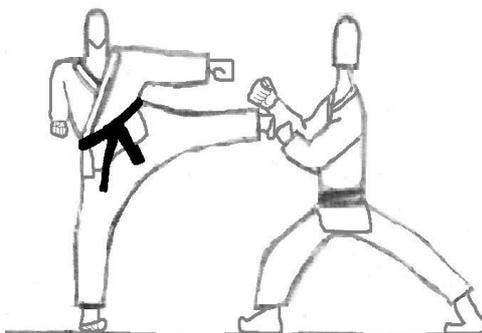
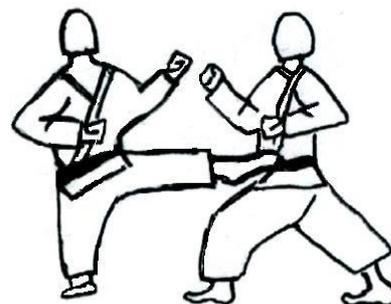
trajectoire rectiligne, donnés après un groupé de la cuisse sur les hanches. les hanches sont de face.

impact = la plante des pieds

**- En coup de pied de côté : Yoko geri**

trajectoire rectiligne, donnés après un groupé de la cuisse sur les hanches. les hanches sont de profil.

impact = la plante des pieds

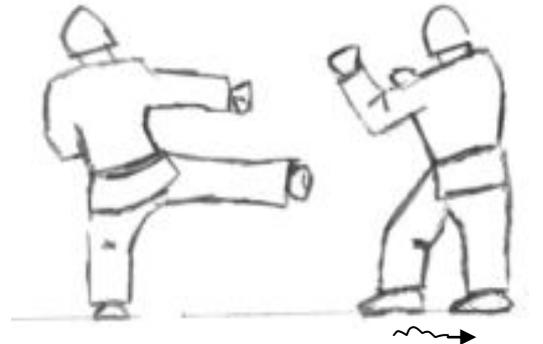
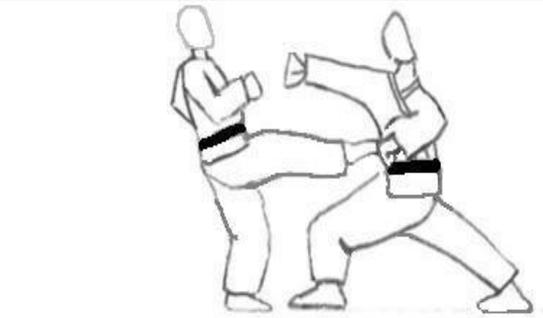


### **Les esquives :**

Elles visent à retirer la cible corporelle de l'attaque adverse.

Il s'agit d'une esquive sur place (inclinaison du buste) ou partielle (recul d'1 seul appui)

ou esquive totale (recul des appuis)



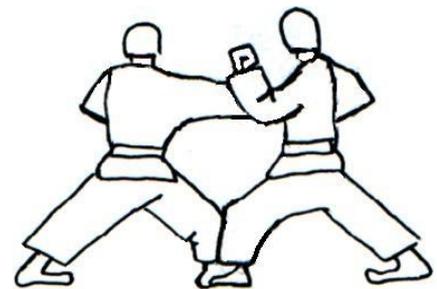
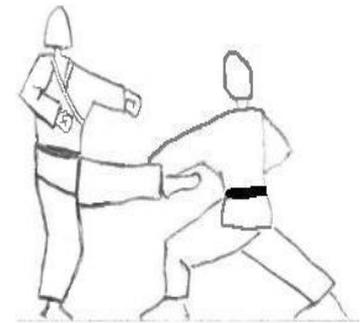
### **Les parades :**

Elles visent à dévier, par un mouvement circulaire de l'avant-bras, un coup venant du bas (défense basse)

-Elles s'effectuent le poing fermé (sécurité+ tonicité)

ou au-dessus de la ceinture (blocage intérieur, extérieur)

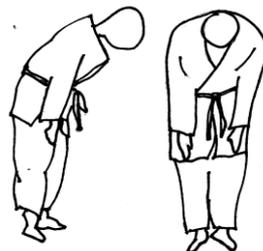
-Elles s'effectuent le poing fermé (tonicité)



### **Le salut : assis et debout**

assis : Au début et à la fin de la séance. C'est une façon d'entrer dans l'activité en créant du rituel. C'est aussi (placé à la fin) un moyen de compléter le retour au calme.

debout : Au début et à la fin de l'assaut . C'est la marque d'un engagement moral pour combattre loyalement et reconnaître la victoire ou la défaite ;



## Les situations de référence :

### *Situations d'opposition et situation de coopération*

Les situations de référence mettent en avant les traits pertinents de l'activité (elles servent aussi d'évaluation) . Elles sont de types :

- ⇒ - opposition ( maîtrise du duel),
- ⇒ - coopération ( maitrise de la technique)

### **1. Les situations d'opposition**

*L'enseignant aura le choix parmi les deux situations d'opposition suivantes. Il pourra même les adapter en fonction des caractéristiques de sa classe :*

***Un assaut conventionnel : Tori porte des séries d'attaques uniques, Uke défend et riposte***

- Consignes générales : Les deux combattants sont en garde, ils se déplacent librement sur toute la surface d'assaut. Régulièrement, Tori porte une attaque avec l'arme de son choix sur les cibles corporelles adverses qu'il souhaite. A chaque fois, Uke réagit par une défense appropriée et s'il le peut, il riposte immédiatement par une attaque unique.

- la surface d'assaut = 4 ou 5 m, elle est balisée par des plots.
- un arbitre, 1 juge/marqueur, un chronométreur.
- le temps d'assaut est court = 1 mn maximum, puis changement de rôle.
- toutes les touches d'attaque valent 1 point, toutes les touches en riposte valent 2 points.
- chaque faute devra être sanctionnée (- 1 point) et pourra si elle est intentionnelle justifier la disqualification immédiate du tireur qui l'a commise.
- le résultat de l'assaut est délivré au nombre de touches, au total des deux reprises
- le salut conventionnel engage les tireurs à se confronter loyalement et à se plier au résultat

Adaptation : Possibilité de faire varier le degré d'incertitude de la situation d'opposition. Par exemple : les armes et/ou les cibles sont connues des deux combattants.

**Un assaut libre** : Les deux tireurs sont indifféremment attaquant et défenseur

Consignes générales : Les deux tireurs défendent et attaquent librement. Leur but est de toucher le plus souvent leur adversaire, tout en respectant les règles de l'assaut.

Par convention :

- le premier qui porte l'attaque est prioritaire ( s'il touche c'est lui seul qui marque le point même si l'autre touche en riposte )
- pour reprendre la priorité, l'attaqué doit préalablement parer ou esquiver la touche adverse
- s'il y a attaque simultanée et que les tireurs se touchent, aucun point ne sera accordé
  
- définition de la touche : c'est la capacité à atteindre son adversaire avec vitesse mais sans que le coup heurte la cible corporelle (touche de surface)
- les armes autorisées = les pieds et les poings (nécessité de travailler à distance)
- les cibles autorisées = les cuisses (avec les pieds seulement)  
les épaules , le ventre, les flancs (avec les poings et les pieds)
- interdit de toucher la tête (le cou, les parties génitales)
- interdit de saisir la jambe de l'adversaire et/ou de le projeter
- la surface d'assaut = 4 ou 5 m, elle est balisée par des plots
- un arbitre, 1 juge/marqueur, un chronométreur
- le temps d'assaut est court = 1 mn maximum (1 ou 2 reprises)
- chaque touche vaut 1 point (quelles que soient l'arme ou la cible)
- lorsqu'un tireur marque un point , l'arbitre arrête le combat ( *Yame !* ) et le signale au juge. Idem en cas de touche interdite (moins 1 point).
  
- le résultat de l'assaut est délivré au nombre de touches
- le salut conventionnel engage les tireurs à se confronter loyalement et à se plier au résultat
- chaque faute devra être sanctionnée (- 1 point) et pourra si elle est intentionnelle justifier la disqualification immédiate du tireur qui l'a commise.

Adaptation : Possibilité de faire varier le degré d'incertitude de la situation d'opposition. Par exemple : utiliser seulement le poing avant et le pied avant.

**Remarque** : Cette situation d'opposition présente beaucoup d'incertitudes (d'où augmentation des risques corporels). De plus, la reconnaissance de la convention (qui a touché le premier ?) est difficile. En conséquence :

Quelques recommandations :

- jouer sur les variables didactiques pour la simplifier, et/ou
- la présenter aux élèves seulement dans la deuxième partie du cycle, et/ou
- faire arbitrer par un adulte (enseignant ou intervenant extérieur, et/ou
- mettre éventuellement des protections (gants)

## Fiche d'évaluation individuelle des situations d'opposition

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>se déplacer par rapport à son adversaire</b>                                       |    |    |    |
| se déplace en miroir (distance d'environ 1 bras)                                      |   |   |   |
| se déplace en restant face à face (ne tourne pas le dos)                              |   |   |   |
| <b>toucher sans faire mal</b>   |    |    |    |
| touche de façon rapide mais sans faire mal (touche « de surface »)                    |   |   |   |
| maitrise les coups de pied circulaires ( flexion genoux + hanches de profil)          |   |   |   |
| maitrise les coups de pieds directs (flexion du genoux, hanches de face ou de profil) |   |   |   |
| maitrise les directs des 2 poings (bras tendus et retour en garde)                    |   |   |   |
| <b>toucher sans se faire toucher</b>  |  |  |  |
| se déplace en garde (coudes serrés, garde haute ou basse)                             |   |   |   |
| touche de façon sûre (sans écarter les bras, en restant équilibré)                    |   |   |   |
| revient vite en garde après la touche (sans rester planté)                            |   |   |   |
| <b>ne pas se faire toucher et retoucher</b>   |  |  |  |
| maitrise les esquives (la touche adverse est donnée dans le vide)                     |   |   |   |
| maitrise les parades (la touche adverse est déviée ou bloquée)                        |   |   |   |
| sait riposter (attaque rapidement après avoir bloqué ou esquivé)                      |   |   |   |
| <b>savoir diriger un assaut</b>   |  |  |  |
| sait arbitrer (signale/ sanctionne les touches valables et interdites)                |   |   |   |
| sait faire respecter les thèmes de l'assaut   |   |   |   |

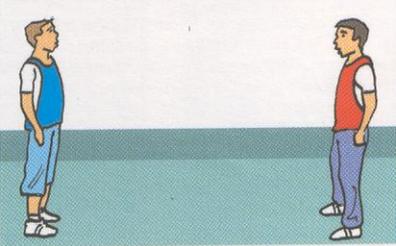
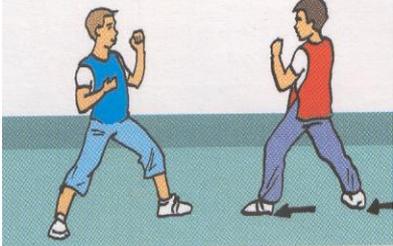
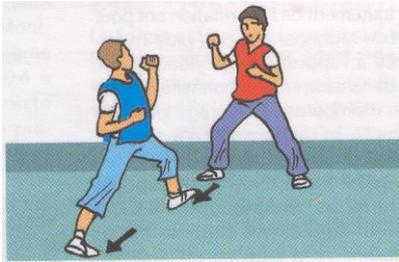
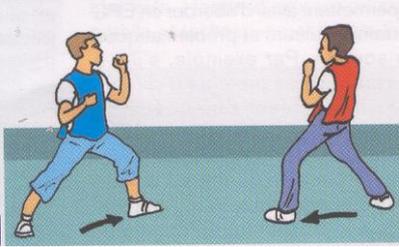
## 2. La situation de coopération

Les élèves répètent à deux un enchaînement imposé. Puis ils viennent le démontrer.

**Une démonstration technique :** *Tori attaque, Uke défend et riposte*

Consignes générales : Les élèves choisissent d'être Tori ou Uke. Plusieurs combinaisons types sont proposées. Elles sont toutes bâties sur le même mode : un départ, une approche de Tori, une attaque unique et une défense, une riposte unique, un retrait de Uke, un retour en garde et enfin un retour au calme à la position de départ.

*Exemple de combinaison : attaque en mawashi geri, riposte en zuki*

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1. départ</p>  <p>Face à face, hors distance de combat (3 mètres)</p>                        | <p>2. approche</p>  <p>En garde. Tori se positionne à distance d'attaque</p>             | <p>3. attaque/défense</p>  <p>Tori attaque franche (mawashi geri sur cible épaule). Uke défend bloquée sur place</p>                          |
| <p>4. riposte</p>  <p>Riposte immédiate en coup de poing arrière direct (zuki au plexus )</p> | <p>5. retrait</p>  <p>Uke effectue un pas de retrait pour se mettre hors de danger</p> | <p>6. retour en garde</p>  <p>Retour en garde dans un état de vigilance.</p> <p>Revenir à la position 1. en position de retour au calme</p> |

Autres exemples de combinaisons :

| Attaque             | Riposte            |
|---------------------|--------------------|
| zuki au tronc       | mae geri au tronc  |
| mawashi geri épaule | yoko geri au tronc |
| zuki ventre         | zuki épaule        |

## Fiche d'évaluation par couple de la situations de démonstration

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

| <b>combattre en démonstration</b>   | 😊 | 😐 | ☹️ |
|---|---|---|----|
| Ils sont réalistes (« on dirait un vrai combat »)   |   |   |    |
| C'est rapidement enchainé (« pas d'arrêt pour se rappeler les actions »)                                  |   |   |    |
| Les techniques d'attaque/défense/riposte sont bien exécutées (précises et rapides mais sans se faire mal) |   |   |    |
| Toutes les consignes ont été respectées (approche, retrait, retour...)                                    |   |   |    |

*L'appréciation est commune aux deux démonstrateurs*



## Feuille de marque (pour le juge d'assaut)

**EXEMPLE** de remplissage :

| Prénom des tireurs | Touches valables | Coups interdits | Total    |
|--------------------|------------------|-----------------|----------|
| <u>Jacques</u>     |                  |                 | <b>4</b> |
| <u>Paul</u>        |                  |                 | <b>3</b> |

Prénom du vainqueur (ou égalité) : Jacques

## Les actions de l'arbitre

### Avant l'assaut

| ORDRES DONNÉS     | ACTIONS CORRESPONDANTES      |
|-------------------|------------------------------|
| « Saluez-vous ! » | Les deux tireurs se saluent. |
| « Hajimé ! »      | L'assaut commence.           |

### Pendant l'assaut

| OBSERVATIONS de l'arbitre  | ORDRES DONNÉS | ACTIONS CORRESPONDANTES  |
|--|---------------|--|
| S'il voit une touche valable<br>S'il voit une touche interdite<br>Si les tireurs sortent de la surface | « Yamé ! »    | « Plus 1 » (pouce en l'air)<br>« Moins 1 » (pouce en bas)<br>Reprise au centre, en garde |
| <i>L'assaut peut reprendre</i>   | « Hajimé ! »  | <i>L'assaut reprend</i>  |
| A la fin de l'assaut   | « Yamé ! »    | Les tireurs reviennent au centre   |

### A la fin de l'assaut

| ORDRES DONNÉS     | ACTIONS CORRESPONDANTES                          |
|-------------------|--|
| « Résultat ! »    | désignation du vainqueur de la main (ou égalité) |
| « Saluez-vous ! » | Les deux tireurs se saluent.                     |

## Fiche d'évaluation individuelle (groupe classe)

| <i>compétences</i>   | Elève : |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <b>1. touche sans faire mal</b>                                  | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   |
| <b>2. ne se fait pas toucher (défend)</b>                        | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   |
| <b>3. ne se fait pas toucher et retouche (défend et riposte)</b> | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   |
| <b>4. sait arbitrer</b>  | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   |
| <b>5. respecte les thèmes de l'assaut</b>                        | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   | -   +   |
| <b>Total obtenu de +</b>   | /5      | /5      | /5      | /5      | /5      | /5      | /5      | /5      | /5      |
| <b>0 et 1 +</b> 😞  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| <b>2 et 3 +</b> 😐  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| <b>4 et 5 +</b> 😊  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

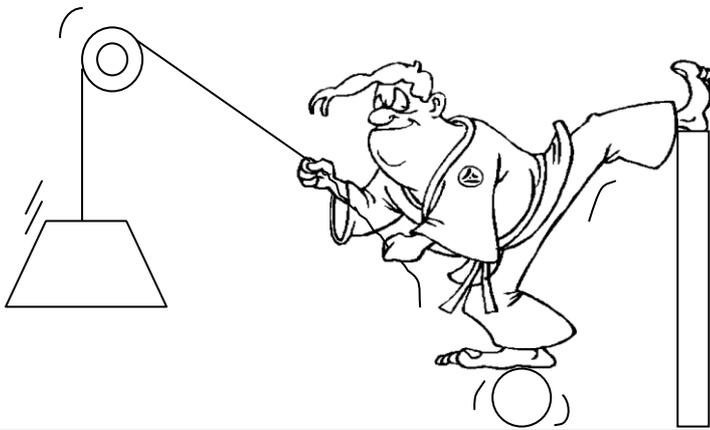
*entourez l'appréciation correspondante : « - » insuffisant, « | » moyen, « + » satisfaisant*

### Situations d'évaluation et compétences évaluées

| Thèmes   | Compétences prioritairement évaluées |
|--|--------------------------------------|
| A attaque avec armes de pieds, B attaque avec armes de poings      | 1. 5                                 |
| A n'attaque qu'en Mawashi geri, B ne défend qu'en parades bloquées | 1. 2. 5                              |
| A attaque librement et B défend librement (sans riposter)          | 1. 2. 4                              |
| A attaque librement et B doit uniquement riposter                  | 3. 5                                 |
| A attaque librement et B ne doit riposter qu'aux poings            | 3. 5                                 |
| A et B attaquent et défendent/ ripostent librement                 | 4                                    |

# Annexe 1

**Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer et entrer dans l'activité karaté**



## Des jeux d'opposition collective pour s'échauffer au karaté

### □ Les statues

Objectif : - toucher précis/esquive - être vigilant

But du jeu : être le dernier à ne pas avoir été touché.

Durée du jeu : 7 minutes

Organisation : Toute la classe participe en même temps. L'espace est balisé par 4 plots (environ 15 mètres de côté)

Déroulement : Un chasseur est désigné. Au début le jeu est collectif, puis par élimination il se termine par un 1X1.

Le premier qui est touché s'immobilise comme une statue. Le dernier en mouvement a gagné.

Touche valable : main ouverte et posée uniquement sur les épaules, de face ou de côté (pas le droit de toucher l'adversaire de dos).

Variante : les statues, tout en restant sur place, peuvent toucher un joueur passant à proximité et le statufier.

### □ La queue du diable

Objectif : travail du face à face,

travail de l'arme de pied

travail de la touche

But du jeu : arracher la queue du diable

Durée du jeu : 7 minutes

Organisation :

- Un diable avec une corde coincée dans le pantalon (en guise de queue), la corde traîne au sol (env. 50 cm)
- Les chasseurs : le reste de la classe

Déroulement :

- Le diable doit toucher les chasseurs ; chaque touche est éliminatoire.
- Les chasseurs doivent, avec le pied, bloquer la corde de façon à l'arracher.

Variante : augmenter le nombre de diables,  
le diable doit toucher une cible précise (ex. épaule)

## □ toc-toc

Objectif :

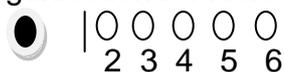
- Percevoir rapidement une cible non protégée et la toucher

But du jeu :

- Pour le meneur : protéger sa cible (épaule) en se tournant
- Pour le « toqueur » : toucher instantanément l'épaule découverte

Durée du jeu : 5 minutes

Organisation : Plusieurs groupes de 6, derrière une ligne (1 meneur de dos)



1 (de dos)

Déroulement :

-Le meneur (n°1) est de dos, quand le n°2 fait « toc toc » dans son dos, il se retourne en plaçant une parade protection sur une des deux épaules (dos de la main et paume ouverte) par exemple main droite sur épaule gauche. Dès que le n°2 a touché son épaule découverte, il lui laisse sa place et rejoint rapidement la fin de la file. Et ainsi de suite.

- Les autres joueurs (n°2, n°3...) sont en file indienne derrière une ligne (à 2 mètres) . Le n°2 s'avance vers le meneur, toque dans son dos. Dès que le meneur se tourne, 1 épaule en protection, son but est de toucher instantanément du poing l'épaule non protégée du meneur( par exemple l'épaule droite) . Puis il prend la place du meneur, présente à son tour une cible protégée au n°3, rejoint la fin de la file et ainsi de suite...

L'intérêt de la situation est la rapidité d'exécution :

- entre le meneur et le « toqueur » (perception rapide de la cible découverte)
- entre tous les membres du groupe (la rotation est rapide et les déplacements sont courts)

## □ Le plot musical

Objectifs:

- Travailler la position de garde, d'armé, de frappe équilibrée
- Travailler la rapidité des déplacements, la concentration
- Parler fort (arbitre)

But du jeu : au signal, se placer devant un plot placé au sol

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

Organisation :

- une moitié moins de plots que le nombre de joueurs
- Un meneur de jeu

Déroulement :

- Les élèves se déplacent en trotinant dans la salle. (interdiction de faire du sur place)
- Au signal « Yame ! » d'un meneur ils s'immobilisent devant un plot en position de garde basse
- La moitié des joueurs sans plots sont éliminés.

Poursuivre le jeu en enlevant la moitié des plots restants et ainsi de suite jusqu'au vainqueur

Variantes :

- Varier la position : en frappe équilibrée de mawashi, en armé de mae geri

### □ 1, 2, 3 YAME !

#### Objectifs :

- Travailler la position de garde ou d'armer de touche au pied
- Travailler les déplacements rapides en avançant (ou en reculant)
- Parler fort (meneur de jeu)

But du jeu : s'immobiliser au signal pour ne pas être éliminé et arriver à toucher le mur le premier

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

#### Organisation :

- Le meneur se place contre un mur.
- Les joueurs se placent en ligne à l'autre bout de la salle, en position de garde haute ou basse

#### Déroulement :

- Au signal, les joueurs se déplacent (déplacements avants) vers le meneur.
- Lorsque le meneur se tourne, les joueurs s'immobilisent en position de garde (ou d'armer de touche au pied, sans reprise d'appui).

Variante : en marche arrière (départ à hauteur du meneur. But : reculer et franchir une ligne le 1<sup>er</sup>

### □ La ceinture - béret

#### Objectifs :

- Travailler les déplacements avants et arrières rapides

But du jeu : ramener la ceinture le plus vite dans son camp, en marche arrière

Durée du jeu : de 5 à 7 minutes

#### Organisation :

- Deux équipes placées face à face (à une dizaine de mètres seulement)
- Deux ceintures (ou foulards) sont déposées au centre (à équidistance des 2 lignes d'élèves)
- Chaque joueur porte un numéro.

#### Déroulement :

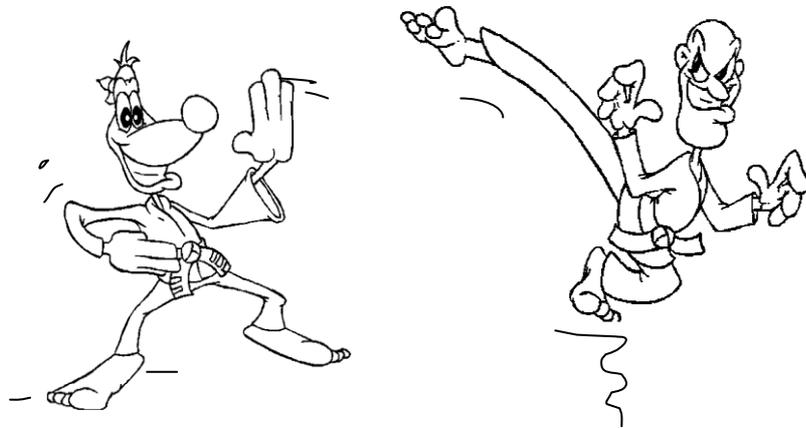
- A l'appel de leur numéro, les joueurs courent vers la ceinture attribuée, se baissent et la rapportent dans leur camp en courant en arrière (exclusivement).
- Celui qui rapporte la ceinture le premier dans son camp marque un point.

#### Evolution :

- Jeux du béret classique (1 ceinture ou balle unique) faisant apparaître des stratégies de combattant : prendre le statut de défenseur, passer du statut de défenseur à celui d'attaquant, tourner pour placer son vis à vis dans une position de fuite défavorable, feinter... En découpant la classe en deux, un élève peut jouer le rôle de meneur de jeu pour une partie du groupe (rôle favorable aux compétences d'arbitrage)

## Annexe 2

**Des jeux d'opposition duelle pour illustrer les différents thèmes d'apprentissage au karaté**



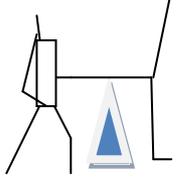
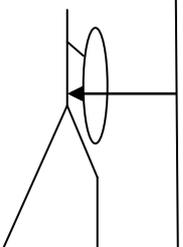
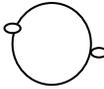
## Des jeux d'opposition duelle pour apprendre au karaté

### Thème : Apprendre à se déplacer par rapport à son adversaire

| objectif   | but du jeu  | organisation/déroulement  | critères de réussite et de réalisation   |
|--|---|---|--|
| - conduire les déplacements en tous sens<br>- se déplacer en miroir, face à face et à distance constante | Le chauffeur = déplacer B dans tous les sens, sans le perdre<br><br>Le passager = rester en contact avec le chauffeur | <b>☐Le chauffeur et le passager</b><br>Le chauffeur = 2 mains sur le volant (imaginaire) conduit son passager librement et dans tous les sens<br>Le passager = triple évolution du contact<br>- 1. Mains accrochées au chauffeur<br>- 2. Les doigts sont juste posés<br>- 3. Pas de contact (mains à 10 cm)         | le chauffeur doit veiller à conduire sans risque (choc entre élèves, pas trop vite)<br>le passager doit rester vigilant aux changements de direction |
| suivre à distance de bras les déplacements de l'autre  | Se déplacer en tous sens sans décrocher la corde  | <b>☐La corde</b><br>Les deux sont reliés par une corde (rentrée dans le pantalon sur le côté). Il y a un meneur qui se déplace en <u>marche arrière</u> et en tous sens. L'autre le suit (corde apparente = longueur de bras)   | se mettre dans les pas du meneur   |
| se déplacer en miroir en restant dans un face à face permanent   | le chauffeur A = être capable de conduire B à destination dans le temps imparti                                       | <b>☐Le taxi</b><br>5 cônes sont répartis dans la salle. A, sans toucher B, l'amène vers l'un deux en induisant ses déplacements (en 30 s. maxi)<br>B ignore la destination mais doit maintenir le face à face et la distance<br>évolution : uniquement en marche avant de A, en marche arrière de B                 | B suit les déplacements de A en miroir en restant à distance (intériorisée) de bras. Ne pas croiser les jambes, être sur les avants plantes          |
| rester à distance de touche et réagir au signal de l'autre   | B = toucher A rapidement et à distance  | <b>☐Le touriste</b><br>Le touriste A se déplace et de temps en temps s'arrête 1 seconde pour « prendre B en photo » (2 bras hauteur des tempes).<br>Instantanément B touche A (épaule, ventre, ou ligne basse)  | B doit réagir vite à l'arrêt de B et rester en permanence à distance de bras   |
| rester à distance de touche tout en se déplaçant et en automatisant la position de garde haute           | bloquer la balle à hauteur des yeux   | <b>☐Le passeur</b><br>1 ballon pour 2. A se déplace, ballon tenu à 2 mains à hauteur des yeux (en garde) B le suit en miroir et à distance(idem en garde). A s'arrête et envoie la balle à B qui bloque et devient le chauffeur.<br>évolution :<br>- A envoie la balle de la main arrière comme pour lancer un zuki | Se déplacer en étant concentré, à distance et en position de garde haute   |

**Thème : Apprendre à toucher sans faire mal**

| objectif  | but du jeu   | organisation/déroulement  | critères de réussite et de réalisation  |
|---|--|---|---|
| toucher « à rebond », frappe sèche et rapide.   | B= toucher rapidement sans se faire « piquer » son poing (ou son pied)<br>A= « piquer » le poing (ou le pied) de B | <p style="text-align: center;">□ <b>Le pique-poing</b></p> <p>A se déplace, 2 mains ouvertes, dos des mains collés aux épaules. B le suit en miroir et de temps en temps porte une touche en direct poing fermé dans le creux d'une des mains ouvertes de A. A essaie de refermer la main pour faire prisonnier le poing de B.<br/>évolution :<br/>- idem mais en fouetté (ou revers).<br/>A se déplace le dos des mains collées sur le côté des cuisses (pique-pied)</p> | ne pas chercher à « enfoncer » le poing (ou pied) si l'arme est piquée c'est que la touche n'est pas assez sèche (B frappe trop fort ou trop « mou »)<br>« ça brule ! »<br>Affiner progressivement la touche « direct bras avant ou arrière » |
| contrôle de la puissance de la touche, de la distance et de la précision, notion de « touche en surface » | toucher le ballon sans le faire tomber des mains   | <p style="text-align: center;">□ <b>Le chasse-ballon</b></p> <p>A se déplace en tenant un ballon à deux mains (hauteur du ventre, 1 main juste posée dessus, l'autre dessous). Quand A s'arrête, B lance un coup de pied circulaire pour toucher le ballon sans le faire tomber<br/>évolution :<br/>- A est toujours en déplacement<br/>- le ballon est tenu plus haut</p>  | le ballon est juste touché. La jambe est tendue à l'impact.<br>Si le ballon s'échappe c'est que B a frappé trop fort.   |
| contrôle de la puissance de la touche en demeurant équilibré  | toucher la cible à 2 reprises (doubler)  | <p style="text-align: center;">□ <b>La double touche</b></p> <p>A se déplace et de temps en temps s'arrête 2 secondes en présentant une cible à B (main ouverte ou ballon mousse). Instantanément B touche la cible en doublant sa touche. (Avec les pieds ne pas reposer la jambe lors de la 1ere touche).</p>   | les touches effleurent la cible. Elles sont rapides. Lors de la première touche revenir en position d'armer.  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>découvrir la trajectoire horizontale des pieds (mawashi geri et ura mawashi)</p> | <p>toucher les cibles le plus vite possible après les changements de direction du partenaire, en contrôlant la puissance de la touche.</p>  | <p><b>□ Le métronome</b><br/> A se déplace vers l'avant ou vers l'arrière, les 2 bras le long du corps dos des mains en protection sur le côté des cuisses. De temps en temps il se déplace à droite ou à gauche.<br/> B ne déclenche les touches (dans les mains ) que lorsque A se déplace vers le D ou vers la G (et instantanément)<br/> consigne : B doit toucher avec le dessus du pied ou avec la semelle (découverte des c de p circulaires)</p>  | <p>affiner progressivement la touche « circulaire » : armer, hanches de profil, pied en extension</p> <p>- Par exemple (cf. dessin) : en statique. entre A et B un plot (assez haut ) qui contraint A à armer son mawashi/ura mawashi geri</p> |
| <p>découvrir la trajectoire directe des pieds (mae et yoko geri)</p>                | <p>Toucher les cibles au signal</p>   | <p><b>□ Le cuissard</b><br/> A se déplace normalement, B le suit. De temps en temps A s'arrête et pose les 2 mains croisées sur sa cuisse avant. C'est le signal d'attaque de B<br/> consigne : B doit toucher la cible avec la plante du pied (découverte des trajectoires directes)</p>   | <p>affiner progressivement la touche « C de P de face » : armer, hanches de face, et « C de P de côté » : hanches de profil, pied en flexion</p>   |
| <p>Toucher précis aux pieds (coups de pied de face et de côté)</p>                  | <p>Toucher la cible sans toucher le cerceau</p>    | <p><b>□ Le cerceau</b><br/> A se déplace en tenant un (petit) cerceau à deux mains (hauteur du ventre. Quand A s'arrête, B lance un c de p (frontal ou latéral selon la consigne ) pour toucher le ventre de A sans toucher le cerceau.<br/> Attention : Juste la plante touche (sans frapper fort ni enfoncer le pied)<br/> évolution :<br/> B tient aussi un cerceau à 2 mains ( pour éviter qu'il écarte les bras)</p>   | <p>Avant l'extension, bien monter le genou fléchi. Puis « ressortir » par une flexion active. Trouver la bonne distance de sorte que la jambe soit tendue à l'impact. Ne pas écarter les bras lors de l'attaque</p>                            |
| <p>Toucher précis et rapides aux poings (et aux pieds)</p>                          | <p>Toucher la cible rapidement au signal, avec précision et sans appuyer le coup</p> <p>Fermée </p> <p>Ouverte </p> | <p><b>□ La porte</b><br/> A se déplace en tenant un (petit) cerceau (une porte) en position « fermée » à hauteur de son ventre. De temps en temps, il s'arrête 2 secondes et « ouvre » la porte. Instantanément B touche A à travers le cerceau, au ventre et en direct du poing (avant ou arrière).<br/> évolution :<br/> - temps d'ouverture d'1 seconde<br/> - touche en mae geri</p>  | <p>B suit les déplacements de A et guette l'ouverture favorable.<br/> La vitesse ne doit pas induire une augmentation de la puissance, ni un manque de précision en touchant le cerceau</p>  |

**Thème : Apprendre à toucher sans se faire toucher**

| objectif  | but du jeu  | organisation/déroulement  | critères de réussite et de réalisation   |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des risques contrôlés.</li> <li>- intérioriser la logique karaté : chercher à toucher sans être touché dans l'action</li> </ul>    | <p>marquer le plus de points en piquant les épingles et/ou en touchant.</p> | <p align="center">□ <b>Le pique-épingle</b></p> <p>A et B ont 1 épingle chacun. Ils l'accrochent au choix aux épaules ou au ventre. Ils cherchent à s'en emparer le plus de fois possible en 2 minutes (1 prise = 1 point)<br/>           évolution :<br/>           - A a 2 épingles (accrochées au choix), B n'en a pas. B cherche à piquer les épingles de A (1 point/prise) .<br/>           Le but pour A est de toucher B en mawashi geri (1 point/touche).</p> | <p>Ne pas chercher à piquer (ou toucher) coûte que coûte. Savoir placer les épingles (ex. épaule la plus éloignée), se mettre de profil lors de l'attaque.<br/>           Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque.<br/>           Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des risques contrôlés.</li> <li>- intérioriser la logique karaté : chercher à toucher sans être touché</li> </ul>                  | <p>marquer le plus de points en piquant le foulard et en touchant.</p>      | <p align="center">□ <b>Le pique-foulard</b></p> <p>A et B ont 1 foulard accroché à la ceinture (flanc ou ventre). Ils cherchent à s'emparer du foulard ou bien à toucher l'épaule (1 point).<br/>           évolution :<br/>           - avec une main dans le dos</p>  | <p>Attention à ne pas se faire toucher pendant l'attaque ou juste après l'attaque (placement de profil, être réactif après la touche ou la prise)<br/>           Si un gain = une perte c'est que la prise de risque est mal gérée</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- être vigilant en pesant les conséquences d'une prise de risque (attaque)</li> <li>- préparer son attaque ou préparer sa riposte</li> </ul> | <p>marquer le plus de points à l'issue des deux reprises</p>                | <p align="center">□ <b>La riposte</b></p> <p>A attaque sur 5 cibles au choix : 2 épaules, 1 ventre, 2 cuisses. B ne peut que riposter et seulement quand A attaque sa cible de ventre.<br/>           Chaque touche vaut 1 point, sauf la cible de ventre = 5 points.<br/>           Changement des rôles toutes les 2 minutes et totalisation des points.</p>  | <p>Pour B = faire déclencher l'attaque du ventre (placement découvert de face) puis esquive et riposte<br/>           Pour A = détourner l'attention de B en lançant une attaque préparatoire avant l'attaque au ventre.</p>   |

|   |   |  |   |                      |                 |   |
|---|---|--|---|----------------------|-----------------|---|
| <p>vivre différentes distances de combat selon le degré de dangerosité (proche ou lointain)</p> | <p>arriver le premier à marquer 5 points</p>  | <p style="text-align: center;">□ <b>Le nid</b></p> <table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">camp<br/>de<br/>A</td> <td style="padding: 5px;">zone<br/>de<br/>combat</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding: 5px;">camp<br/>de<br/>B</td> </tr> </table> <p>Les tireurs ne peuvent pas aller dans le camp (nid) adverse victoire en 5 points</p> <p>évolution : B doit toujours être dans la zone de combat, A peut entrer et sortir</p> | camp<br>de<br>A   | zone<br>de<br>combat | camp<br>de<br>B | <p>zone de combat = risque maximum (être vigilant)<br/>nid = quand on se trouve en difficulté ou pour « souffler » un peu</p> |
| camp<br>de<br>A   | zone<br>de<br>combat  | camp<br>de<br>B  |   |                      |                 |   |
| <p>Attaquer rapidement sans rester « planté » à la fin de l'attaque</p>                         | <p>marquer le plus de points avec son attaque (ou sa riposte)</p>   | <p style="text-align: center;">□ <b>Poings contre pieds</b></p> <p>A a l'initiative de l'attaque (attaque unique et connue. ex. sur épaule ).<br/>B doit d'abord défendre (esquive ou parade) et s'il le peut, il riposte instantanément en zuki.<br/>Att = 1 point, riposte = 2 pts</p> <p>Evolution :<br/>- B doit riposter obligatoirement<br/>- B peut « contrer » l'attaque (il déclenche après A mais touche avant lui)</p>  | <p>Faire déplacer le défenseur (fréquents changements de sens)<br/>Toucher vite et précis (sans faire mal)<br/>Etre réactif après avoir touché (se remettre à distance)</p> |                      |                 |   |
| <p>conserver une attitude vigilante après avoir porté une attaque</p>                           | <p>Pour le défenseur = riposter<br/>Pour l'attaquant = ne pas se faire toucher après son attaque</p>  | <p style="text-align: center;">□ <b>L'invitation</b></p> <p>A invite B à toucher une cible (main ou gant ) posée sur une surface corporelle, d'abord imposée (ex. main sur le ventre ) puis libre (cuisse, genou, flanc , épaule...). Dès que la cible est touchée, A doit instantanément placer une riposte en zuki de son poing libre. B cherche à esquiver ou parer cette riposte.<br/>évolution :<br/>La riposte de B est libre</p>  | <p>L'attaquant doit toucher de façon équilibrée, de sorte qu'il puisse réagir efficacement</p>  |                      |                 |   |
| <p>Etre rapide à la fois sur l'attaque et sur le retour d'attaque</p>                           | <p>Pour B = toucher la cible du poing sans se faire piéger<br/>Pour A = prendre le poing de B au piège par un claquement rapide des mains</p> | <p style="text-align: center;">□ <b>Le piège</b></p> <p>A présente à B sa cible de buste limitée en haut et en bas par ses mains placées horizontalement (le piège). B vise la cible du poing (avant et/ou arrière)</p>  | <p>- être stable sur ses appuis<br/>- faire des feintes pour faire « déclencher le piège » et attaquer au moment de sa réouverture</p>                                      |                      |                 |   |

**Thème : Apprendre à ne pas se faire toucher et retoucher**

|                               |   |  |   |
|-------------------------------|---|--|---|
| travailler l'esquive          | ne pas se faire toucher   | <p align="center">□ <b>Le manchot</b></p> <p>A en défense, un bras dans le dos(manchot), le dos de l'autre main plaqué sur l'épaule opposée. B cherche à toucher cette épaule. A esquive. De temps en temps A change de bras et d'épaule.<br/>évolution :<br/>A = obligatoirement les 2 bras dans le dos, B doit toucher les épaules</p>   | esquive par retrait du buste ne pas fuir, rester face à face, esquiver au dernier moment  |
| esquiver sur place            | toucher et ne pas se faire toucher  | <p align="center">□ <b>Le ping-pong</b></p> <p>A et B portent alternativement une attaque du poing avant sur l'épaule avancée adverse. A chaque attaque de l'un correspond une esquive de l'épaule de l'autre + 1attaque.<br/>Evolution :<br/>idem mais en fausse garde (les 2 épaules droites devant) et en garde inversée (épaule droite de l'un, épaule gauche de l'autre).</p>   | la rotation de l'épaule est sobre, sans embarquer le bas du corps. Il faut « absorber » la touche, sans trop l'anticiper.               |
| décoder les attaques adverses | -le défenseur ne doit pas se faire toucher<br>- l'attaquant doit donner un signal clair d'attaque (pas de feinte) | <p align="center">□ <b>Le signal</b></p> <p>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête. C'est le signal d'attaque pour B, qui doit atteindre une "cible autorisée" en retenant son coup, pour que la touche soit dosée et reçue sans douleur. A doit effectuer une parade appropriée</p> <p>Evolution :<br/>idem mais au signal, B enchaîne 2 touches : la première touche « autorisée » est connue (ex. épaule droite) la deuxième est libre (ex. mawashi). A doit s'adapter.</p> | le défenseur doit décoder très tôt l'arme et la cible visée (ex. hauteur du genou adverse dans l'armer du c de P vers cuisse ou épaule) |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>s'entraîner à défendre en anticipant l'attaque</p> | <p>- pour le défenseur : varier les cibles et positionner correctement la défense (ne pas se faire toucher)<br/>-pour l'attaquant : faire correspondre le signal de défense à la bonne trajectoire</p> | <p>□ <b>Les cibles fuyantes</b><br/>A en défense. B en attaque. Les deux tireurs se déplacent. Sur son initiative, de temps en temps, A s'arrête et présente de sa main ou de son gant une cible de son choix à B (sur épaule, ventre...). Au moment où B porte son attaque, A effectue une défense appropriée.<br/>évolution :<br/>- imposer une défense à A (ex. blocage)<br/>- A près la parade A peut placer une riposte</p> | <p>être stable lors de la présentation des cibles, de sorte de réagir efficacement</p>  |
| <p>Enchaîner défense et riposte</p>                   | <p>A = toucher<br/>B = défendre puis toucher</p>   | <p>□ <b>Riposte à la troisième</b><br/>A attaque et B défend. L'attaque de A est toujours la même.<br/>Toutes les 3 attaques, B doit placer une riposte (la même)<br/>Evolution :<br/>- B effectue toujours le même type de défense (ex. esquive)<br/>- A varie ses attaques.<br/>- B varie la riposte</p>   | <p>A = Toucher vite et précis (sans faire mal)<br/>B = se préparer (mentalement) à réagir à la troisième attaque. Attention de bien défendre avant de riposter.</p> |
| <p>développer une anticipation d'attaque guettée</p>  | <p>le but de chacun est de toucher l'autre sans se faire toucher</p>   | <p>□ <b>L'appât</b><br/>A présente à B une cible posée au-dessus de son genou avant (main ou gant). De l'autre main il guette l'attaque de B (généralement en mae geri). Quand B attaque, A esquive promptement son genou (recul) et riposte par un zuki au corps ou épaule</p>  | <p>tendre un piège en évitant de tomber dans son propre piège (rester vigilant sur la présentation de la cible)</p>   |

**Thème : Apprendre à diriger un assaut**

| objectif   | but du jeu   | organisation/déroulement<br>(plusieurs espaces de 4m/4m)   | critères de réussite<br>et de réalisation   |
|--|--|--|---|
| <p>s'exercer à repérer les touches valables et interdites</p> <p>Intervenir de façon audible</p> | <p>Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger</p> <p>Pour l'arbitre = repérer les touches valables ou interdites</p> | <p>□ <b>thème : à la touche</b></p> <p>A et B font un assaut d'entraînement. Après chaque touche réussie le combat s'arrête. L'arbitre dit « Yamé ! 1 point », puis reprise au commandement « Hajimé ! »</p> <p>A près chaque touche interdite l'arbitre dit « Yamé ! coup trop fort, ou coup interdit »</p> | <p>crier fort « Yamé ! » et « Hajimé ! »</p> <p>connaître les critères d'une <b>touche valable</b> (sur les cibles autorisées) et <b>interdite</b> (forte ou sur cible tête, cou ou entre les jambes)</p> |
| <p>faire respecter un comptage particulier des points</p>  | <p>Pour les tireurs = faire un « bel assaut » souple, sans danger</p> <p>Pour l'arbitre = déclarer un vainqueur</p>                      | <p>□ <b>thème : aux points</b></p> <p>A et B font un assaut d'entraînement. Selon les assauts, les touches n'ont pas la même valeur, ex :</p> <p>- la cible cuisse = 1 ventre = 2 épaules = 3 points</p>   | <p>l'arbitre ne comptabilise que les touches valables, réellement portées et vues.</p>  |
| <p>faire respecter un comptage particulier des points</p>  | <p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p> <p>Pour l'arbitre = un vainqueur</p>   | <p>□ <b>thème : le « tac-tac »</b></p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : assaut à double touche, il faut deux touches successives (tac-tac) pour marquer le point</p> <p>temps : 1 minute arbitre et juges</p>  | <p>ne pas crier « Yamé ! » à la 1ere touche.</p> <p>Apprécier si l'intervalle tac tac s'est effectué rapidement ou pas.</p>   |
| <p>faire respecter un thème particulier</p> <p>participation active de deux juges</p>            | <p>pour les tireurs : gagner l'assaut</p> <p>pour les juges : identifier qui arrive à 5 touches valables en premier</p>                  | <p>□ <b>thème : l'escrimeur</b></p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : une main dans le dos, seul le poing avant est autorisé (on peut changer en cours de combat)</p> <p>victoire en 5 touches . Les juges utilisent leurs doigts pour compter :</p> <p>main droite = A, gauche = B</p>               | <p>pour l'arbitre : faire respecter la posture main arrière dans le dos</p> <p>pour les juges : ne pas confondre les tireurs dans l'attribution des points (déclarer si possible le même résultat)</p>    |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>porter une double attention : sur le combat en général et sur une action en particulier</p> <p>Tireurs : avoir un projet d'action offensif ou défensif</p> | <p>pour l'arbitre :<br/>se souvenir du « secret » et savoir le repérer dans un combat</p> <p>pour les tireurs :<br/>gagner l'assaut</p> | <p><b>□ thème = le secret</b></p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : 1 cible visée est secrète. Un des tireurs annonce à l'oreille de l'arbitre la cible qu'il doit toucher. Le combat est arrêté par l'arbitre quand le tireur touche la cible annoncée.</p> <p>évolution :<br/>idem mais le tireur annonce la cible qu'il doit défendre (dès qu'elle est touchée l'arbitre arrête le combat)<br/>temps maximum : 1 minute</p>                              | <p>l'arbitre ne doit pas être trompé par « l'intention » du projet :</p> <p>en secret d'attaque :<br/>la cible doit être réellement touchée</p> <p>en secret défense :<br/>la cible doit être réellement touchée</p> |
| <p>porter une double attention : sur le combat en général (repérage des touches valables et interdites) et sur le comptage des attaques</p>                   | <p>déclarer un vainqueur</p>  | <p><b>□ thème = les 3 cartouches</b></p> <p>Le thème de l'assaut est le suivant : chaque tireur ne dispose que de 3 touches (les « cartouches »), ensuite il doit gérer la fin de l'assaut de façon défensive<br/>un juge assiste l'arbitre (il enregistre, en comptant avec ses doigts) les touches valables/interdites<br/>L'arbitre mène normalement ses interventions et fait respecter le thème en comptant les attaques.</p> <p>temps maximum : 1 minute</p> | <p>L'arbitre ne doit pas confondre une action défensive des membres supérieurs et une action offensive franche (donnée à distance avec extension complète du bras).</p>  |

## Thème : Apprendre à combattre en démonstration

| objectif   | but du jeu  | organisation/déroulement   | critères de réussite et de réalisation  |
|--|---|--|---|
| <p>enchaîner<br/>reproduire (ou créer) un enchaînement respectant des consignes d'échanges</p>             | <p>démontrer qu'on sait enchaîner des touches contrôlées et des parades et esquives en karaté</p> | <p>☐ <b>2 données + 2 données</b><br/>A, porte successivement : zuki en avançant (parade bloquée) + mawashi geri au flanc (esquivé)<br/>B porte à son tour : mae geri (esquivé) + direct du poing avant (parade bloquée)<br/><br/>(ou bien enchaînement à créer à partir de cette consigne )</p>                                     | <p><b>réalisme</b> (« faire vrai »), <b>vitesse</b> d'enchaînement (sans se « gratter la tête » pour se souvenir ) , précision <b>technique</b> (trajectoires/distance et contrôle ), respect des <b>consignes</b> (2d/2d)</p>  |
| <p>riposter<br/>reproduire (ou créer) un enchaînement avec riposte respectant des consignes d'échanges</p> | <p>démontrer qu'on sait riposter rapidement et de façon contrôlée</p>                             | <p>☐ <b>1 donnée + 1 rendue</b><br/>A attaque en : mawashi geri au flanc (parade bloquée)<br/>B riposte en zuki au plexus<br/><br/>(ou bien enchaînement/riposte à créer par les élèves à partir de cette consigne)</p>  | <p><b>réalisme</b> (« faire vrai »), <b>vitesse</b> d'enchaînement (sans se « gratter la tête » pour se souvenir ) , précision <b>technique</b> (trajectoire/distance et contrôle ), respect des <b>consignes</b> (1d/1r)</p>   |
| <p>produire « une belle prestation » avec touches et défenses contrôlées et variées.</p>                   | <p>créer un assaut « spectacle » à partir d'un code élaboré en commun</p>                         | <p>☐ <b>« le duo »</b><br/>Les deux tireurs mettent en scène un petit assaut « arrangé » avec des séries d'attaques enchaînées, des ripostes à des moments convenus en commun...<br/><br/>temps = 30 secondes environ<br/><br/>évolution : les spectateurs peuvent essayer de deviner le code mis au point par les deux tireurs.</p> | <p>convenir par exemple d'une succession préétablie « à toi, à moi » ou bien « 3 touches données + 3 touches rendues », ou encore changement de rôle à chaque « ura mawashi geri »...<br/>- Critères d'appréciation idem : <b>réalisme/ vitesse/ technique/ consignes</b></p> |

## Annexe 3

### Des jeux de retour au calme au karaté



#### jeux de retour au calme au karaté

| Titre  | but du jeu   | déroulement   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>le ralenti</b>     | <p>combattre au ralenti</p> <p>objectif :<br/>tonicité,<br/>relâchement</p>  | <p>C'est un « kata » contre des adversaires fictifs, effectué très lentement, comme dans un film passé au ralenti.</p> <p>évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demander le scénario suivant : un départ au ralenti, puis une accélération, puis un retour au ralenti et une posture finale fixe (statue) en garde basse (jambe avant fléchie, arrière tendue).</li> <li>- demander (avec ou sans scénario) de combattre à deux et au ralenti</li> </ul>   |
| <input type="checkbox"/> <b>l'équilibriste</b> | <p>tenir en équilibre, sans bouger</p> <p>objectif :<br/>contrôle de soi</p> | <p>Demander de réaliser une succession de postures aux appuis inhabituels (tenus une dizaine de secondes) dans la plus grande immobilité, et en soufflant en continu sur la flamme d'une bougie qui ne s'éteint jamais. Par exemple :</p> <p>Sur la pointe des 2 pieds – puis d'un seul. Sur les talons, jambes écartées – Sur 1 pied, l'autre genou fléchi haut, 1 jambe avant tendue à l'horizontale avec les yeux fermés - En position de planche, bras écartés à l'horizontale, à la verticale - En position d'armer de mawashi geri, le pied tenu en extension, etc.</p> |
| <input type="checkbox"/> <b>le téléphone</b>   | <p>lever le poing le premier</p> <p>objectif :<br/>concentration</p>         | <p>jeux d'équipe. La classe est divisée en deux groupes. Chaque groupe se tient la main. Le maître (ou 1 élève) tient la main aux 2 premiers élèves de chaque groupe. A un moment, il exerce discrètement et en même temps une pression de sa main sur celles des 2 élèves. Ceux-ci passent de la même manière le message au voisin, qui transmet à son tour au suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier. Le dernier lève le poing. Le premier des deux groupes à lever le poing a gagné (partie en 5 points).</p>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Jacques a dit</b>  | <p>exécuter l'ordre au bon signal</p> <p>objectif :<br/>concentration</p>    | <p>« Jacques a dit » classique, adapté au karaté. Les commandements renvoient aux termes appris au cours du cycle (référentiel technique commun). Il s'agit d'exécuter ce que « jacques a dit... » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un zuki - un mawashi geri médian – un yoko geri – une parade bloquée basse - déplacez-vous ! – saluez ! etc.</li> </ul>   |

## Participation d'un intervenant extérieur

Si les intervenants extérieurs mettent à disposition leurs compétences techniques, en aucun cas ils doivent se substituer à l'enseignant. Celui-ci assure la mise en œuvre de la séance par sa participation et sa présence effective dans le dispositif, quelle que soit sa forme (cf. BO n° septembre 1999). Il a toujours la maîtrise de l'activité et vérifie que les intervenants respectent les conditions d'organisation et les objectifs visés dans le projet.

### ➡ Au regard de cette réglementation, l'enseignant s'assure :

- que l'intervention s'inscrit dans le cadre d'un projet pédagogique porteur d'une double exigence : les programmes EPS (une activité à dominante opposition interindividuelle et non essentiellement de production de formes); la sécurité avec des touches codifiées au niveau de la puissance (touches dites de surface), des cibles autorisées et interdites (la tête en particulier)
- que la démarche pédagogique est ludique avec des jeux qui illustrent quelques thématiques jugées essentielles (ainsi que des « techniques » d'attaque/défense de base, sans viser l'exhaustivité).
- que ces jeux s'accompagnent de contenus effectifs (critères de réalisation et de réussite) pour permettre aux élèves de progresser (et non pas de croire à la seule magie transformatrice du jeu)
- que les consignes de sécurité sont énoncées par l'intervenant et contrôlées dans leur exécution. -
- que les consignes portant sur les tâches (notamment le but du jeu) sont bien comprises par les élèves, au besoin il n'hésite pas à les reformuler
- que la séance se déroule dans une ambiance sereine afin d'éviter des débordements intempestifs générateurs de danger (rappeler à l'ordre, faire « baisser la tension », calmer...)

### ➡ L'enseignant collabore avec l'intervenant, en particulier :

- au niveau de l'horaire : il aide à une mise en place rapide, veille à terminer à l'heure et au respect des différents temps de la séance (l'échauffement, les apprentissages, le retour au calme)
- au niveau de la gestion de la classe : il peut prendre en charge un groupe d'élève, animer un jeu, un atelier particulier, un retour au calme... Il peut seconder les arbitres/juges, remplir les fonctions d'arbitre quand c'est nécessaire...
- au niveau des groupements : par sa connaissance des élèves, il est le mieux placé pour constituer les groupes. Si besoin, il intervient pour des problèmes de comportement
- au niveau en la mise en place d'une pédagogie active, plaçant les élèves en situation de recherche de solutions (et non exclusivement dans la reproduction de modèles gestuels à imiter).
- au niveau de la préparation : il fournit les outils nécessaires aux apprentissages visés (fiche d'évaluation, grilles, affichage...)
- au niveau de l'évaluation : il propose des grilles de suivi de l'activité et évalue l'activité des élèves quand il le juge opportun
- au niveau de la transversalité des apprentissages, il envisage des pistes de travail pluridisciplinaires exploitables ultérieurement ou parallèlement en classe

D'une façon générale, l'enseignant est attentif à la bonne marche du projet pédagogique. Au besoin, il fait le point avec l'intervenant pour trouver des axes de remédiation.