



Avec le karaté,
vive les T.A.P. !

Proposition de plan de
séance type N°2
(conçu par S. INTILLA)
Séance d'initiation au
KARATE

Activité : Présenter et faire Découvrir l'Art Martial karaté

Effectif prévu : 15 à 20 enfants

Public concerné : Classe primaire (CM1-CM2)

Durée de la séance : 50 minutes

Consignes de Pascal MONGTIEGE,
Directeur technique de ligue :

► **Matériel à prévoir** : Cibles / Protections de poings / Caques / cerceaux / plots / foulards / Bâtons en mousse etc..

Le matériel choisi sera adapté en fonction des exercices proposés au sein de la séance, du matériel dont dispose déjà l'école et des contraintes matériels générales que pourrait rencontrer l'éducateur lors de la séance.

► **Thème de la séance** : **Découverte et initiation au karaté**

► **Objectif(s)** : L'objectif général de la séance est la découverte de la pratique du karaté. Cependant, les orientations définies au sein de la séance peuvent se décliner selon les propositions de l'enseignant de la classe qui souhaite, par la découverte de l'activité, apporter une réponse particulière à des constats soulevés au sein de sa classe. La séance ci-dessous est une proposition qui doit vous orienter par rapport à l'esprit recherché sur la conduite de cette séance de découverte. Elle pourra être adaptée selon le niveau de la classe. (cycle 2 ou 3)


Ex : Mettre l'accent sur la notion de **respect** de son adversaire et/ou partenaire faisant suite à des problématiques constatées portant sur ces valeurs.

Ex : Mettre en avant la notion de **contact de l'autre** suite à des constatations liées à l'appréhension de ses camarades.

L'intervention doit mettre en avant l'aspect ludique des exercices mis en place par l'intervenant. Le public ciblé doit être **captivé** et « **amusé** » par les situations proposées. L'utilisation du matériel pédagogique doit être un facteur favorisant la découverte du karaté de façon ludique.

Rappel important : L'intervention ne doit pas faire la promotion du club local mais bien du karaté dans sa globalité. Si une telle démarche devait se produire dans ce sens, celle-ci doit, au préalable se faire en accord avec l'enseignant et le directeur de l'école pour définir les modalités liées à cette promotion. (*Distribution d'un tract, d'une séance découverte au sein du club, d'une information « portes ouvertes » etc...*)

Nous rappelons aussi qu'il est serait souhaitable en amont de la séance de prendre un temps avec l'enseignant afin de redéfinir les attentes et le contexte dans lequel se fera l'intervention. Ceci ne pourra que renforcer notre crédibilité, notre sérieux et notre professionnalisme dans la perspective d'autres interventions dans un contexte différent.

OBJECTIFS	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	CONSIGNES PARTICULIERES	OBSERVATIONS
Accueil	Présentation de l'art Martial Karaté Et le projet de séance Salut complet traditionnel	Expliquer le sens du salut	L'enfant qui invite doit être au cœur du projet
Echauffement	Global : Tête-Bras-Buste-Tronc	Utiliser un discours imagé et ludique	
Echauffement Spécifique Jeu d'opposition 1 « Attrapper la queue de l'Ours »	Tori et Uke se font face. Uke est dans la posture de l'Ours dressé avec une ceinture accrochée dans le dos, il doit poser ses mains sur les épaules de Tori. Tori doit esquiver et attraper la ceinture.		
Exercice 1 Attaque / Défense « Le Tigre saisit sa proie »	Dans la meme idée, Tori joue le rôle du Tigre qui bondit pour saisir sa proie. Uke cette fois porte la ceinture au col et doit esquiver et/ou bloquer avec les mains ouvertes les attaques du Tigre.	Se protéger Mobiliser son énergie Respecter les consignes	
Exercice 2 Découverte d'une technique de poing	[Sanbon Zuki] « Le Dragon crache des boules de feu » Frappe sur Pao	Bien fermer le poing Se défouler en sécurité	
Exercice 3 Découverte d'une technique de jambe	[Kisami Mawashi Ger] « Le Dragon fouette avec sa queue » Frappe sur Pao	Ouvrir la hanche Se défouler en sécurité	
Kata découvrir et expliquer ce qu'est un kata	Démonstration d'un Kata Bassaï Daï « Pénétrer la forteresse »		Ou bien un autre plus simple que l'enfant qui a invité est en mesure de présenter à ses copains
Démonstrations Bunkaï Démonstration d'applications du kata	Temps 21 à 23 : Dégagement sur saisie à une main Temps 28 à 30 : projection sur attaque au visage Temps 43 à 45 : Projection sur crochet au visage	Se protéger Se contrôler	
Retour au calme	Respiration profonde Salut traditionnel à genoux Remerciements	Se recentrer	