



Avec le karaté,
vive les T.A.P. !

**Proposition de plan de séance
type N°1
(conçu par P. MONTIEGE)
Séance d'initiation au
KARATE**

Activité : Karaté

Effectif prévu : 15 à 20 enfants

Public concerné : Classe primaire cycle 2 ou 3

Durée de la séance : 1h00

► **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 constatations soulevées 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.

F.F. KARATÉ
et disciplines associées

LIGUE PAYS de la LOIRE



OBJECTIFS	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	CONSIGNES PARTICULIERES	OBSERVATIONS
Présentation : 1- Du contexte de l'intervention 2- de l'intervenant 3- de l'activité	Resituer le contexte de l'intervention et mettre en avant le jeune du club ayant fait le lien entre le club et l'école.		
Echauffement	Courir dans tous les sens (proposer des situations variées qui impliquent une situation à un ordre donné) Ex : Dans un espace de plus en plus restreint, faire évoluer les enfants sans qu'ils se touchent. Au signal donné, se mettre en équilibre sur un pied, s'asseoir et se relever sans l'aide des mains, se mettre deux par deux le plus vite possible etc...		<i>Les enfants doivent par cet exercice prendre connaissance de l'espace dans lequel ils évoluent. Par ailleurs, ils se « conditionne » aussi répondre rapidement à un signal donné.</i>
Echauffement : « Jeu du mime »	Par 2, un évolue selon sa convenance : - Pas chassés - Cloche pieds - Quatre pattes - Sauts pieds joints - Etc.. Le partenaire qui le suit doit reproduire les mêmes gestes. Variante : A un signal donné, celui devant stationne dans une position de son choix, le partenaire doit reproduire exactement la même position.	Attention à ce que les enfants positionnés devant soient dans le respect des règles de sécurité, pour eux et les autres.	
Proposition exercice 1 : « Prendre contact avec un adversaire »	Le tirer pousser. Dans une zone, essayer de faire sortir son adversaire. Se mettre dans une zone, chercher à sortir son adversaire de la zone en tirant ou en poussant celui-ci. Les 2 se tiennent par les mains. Variante : faire la même chose sur une jambe.	Bien espacer les zones afin d'éviter tout accident.	
Proposition exercice 3 : « Je touche là où je suis touché ». Précision et distance	2 par 2 face à face, un touche son partenaire à n'importe quel endroit (genou avant, coude, épaule etc.. l'autre doit le plus vite possible remiser la touche en faisant la même chose au même endroit. Cet exercice peut se faire en déplacement au fur et à mesure.	Se mettre face à face à distance de bras, puis reculer un peu pour obliger un déplacement.	
Proposition exercice 2 : « Je touche sans me faire toucher »	Toucher épaule genou avec une main dans le dos, puis les deux.	Au fur et à mesure, se déplacer dans une zone délimitée.	
Proposition exercice 4 : « L'attaquant et le défenseur »	Un cherche à toucher son adversaire (épaule ou genou, l'autre doit l'empêcher en se déplaçant ou en bloquant) <i>Cet exercice peut se faire avec des petits bâtons en mousse.</i>		
Proposition exercice 5 : « Travail sur cible. Je me défoule et je contrôle »	Travail sur cible avec gyaku, mea géri et mawashi. Travail au départ sur les cibles sans consignes particulières de contrôle. Consignes simple, je viens toucher la cible avec le dessous du pied etc.. Au fur et à mesure, apporter à l'exercice la notion de contrôle. « Je vise la cible en la touchant un peu puis sans la toucher ».	Cet exercice peut se faire sur place puis en déplacement. Une fois les trois techniques abordées, celui qui tient la cible pourra indiquer le niveau avec la notion de temps de réaction et de techniques appropriées à la situation.	
Proposition exercice 6 : « Le combat »	Avec des protections adaptées et des consignes particulières pour la sécurité des jeunes, proposer un combat avec les techniques abordés : Ex : Gyaku tsuki shudan, mae géri et mawashi géri. Variante : Ce combat pourra être arbitré par un troisième enfant qui pourra apprécier selon vos critères préalablement définis la validité d'un point.	Ce dernier exercice doit être proposé selon vos ressentis vis-à-vis du groupe et du comportement des enfants tout au long de la séance. Les consignes doivent être claires pour limiter au maximum le risque de blessure. Dans le cadre de cette initiation, il serait extrêmement regrettable qu'un enfant se blesse.	
Retour au calme : « Etirements et jeux d'assouplissement »		