



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**KARATÉ**

# FICHES PÉDAGOGIQUES ARBITRAGE CLUB

La Fédération Française de Karaté propose des fiches pédagogiques d'arbitrage à destination des clubs pour familiariser les jeunes à l'arbitrage.

*Avec la participation des responsables d'arbitrage des régions*

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



# LEÇON N°1

## LES POINTS

 Le **TSUKI** (le poing)  
Technique qui vaut 1 point

 Le **GERI** (le pied)  
Technique qui vaut 2 points lorsqu'elle est touchée le ventre, le dos  
les côtes.

Technique qui vaut 3 points lorsqu'elle est effectuée  
au niveau du visage



 Drapeau dirigé  
vers le bas  
pour signaler  
1 point



 Drapeau dirigé  
au milieu  
pour signaler  
2 points



 Drapeau dirigé  
vers le haut  
pour signaler  
3 points



# JEUX N° 1



## CONSIGNES

Par trois, l'un est arbitre, le second la cible (rouge) et le troisième le combattant (bleu).

L'arbitre se place derrière la cible sans le gêner et avec son drapeau définit la hauteur qu'il veut (bas, moyen, haut)..

A ce moment, le combattant doit effectuer une technique sur la cible correspondant au drapeau.

La cible ne bouge pas et laisse le combattant contrôler sa technique.



## VARIANTES

Nous pouvons également demander au combattant d'exécuter des techniques sur la cible et l'arbitre devra rapidement, indiquer les différents niveaux, mais attention à la bonne forme de la technique et au contrôle.



# JEUX N° 2

## CONSIGNES

Par trois, deux combattants face à face et un arbitre avec les drapeaux dans la diagonale des combattants.

Le professeur dit **Hajime**, le combat commence, à chaque bonne technique, l'arbitre signalera le point sans arrêter le combat, juste en faisant le geste avec le drapeau.

Dès que le professeur dit «**Yame**» le combat s'arrête et on change les rôles.



## VARIANTES

Nous pouvons aussi demander à l'arbitre de déclencher un drapeau et le combattant doit reproduire la technique, s'il la réussit, il récupère le point correspondant.





# JEUX N° 3

## **CONSIGNES**

Par trois, deux partenaires et un observateur situé perpendiculairement à l'axe des 2 joueurs.

L'enseignant choisit la situation d'apprentissage (Exemple : Kizami + Gyaku Tsuki).

Durant une minute, c'est toujours le même joueur qui réalise la commande. A chaque répétition d'action, l'observateur va lever son drapeau, si selon lui la technique est correcte (respect des 4 critères), il lève le bras.

Ainsi le joueur peut réguler son action en fonction du feedback. Si l'action n'est pas juger valable, l'observateur peut dire le critère manquant selon lui, très vite dans l'action, ou plus simplement ne pas bouger.

## **A SAVOIR**

4 critères d'attribution d'un point :

- Potentiel d'efficacité
- Distance correcte
- Timing
- Zanshin



# JEUX N° 4

## CONSIGNES

Pour réaliser ce jeu il faudra placer deux combattants au centre, des juges aux extrémités, et des élèves derrière les juges avec une feuille et un crayon.

Les deux combattants s'affrontent, et les juges signalent les points. A chaque fois qu'un point est signalé par un juge, l'élève qui se trouve derrière lui doit noter le nombre de points correspondant.

A la fin du combat, chaque élève doit donner son score pour vérifier que ce dernier correspond à celui du juge.



# JEUX N° 5



## CONSIGNES

Un combattant face à une cible, des juges autour de lui et un arbitre.

Le combattant effectue différentes attaques sur la cible durant un temps prédéfini. L'arbitre fait le signe d'arrêt lorsque les juges valident le point.



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

# JEUX N° 6

## **CONSIGNES**

Par groupe de six, à appliquer pour les stagiaires en Karaté - Gi.

Deux d'entre eux joueront le rôle de combattants et seront munis des outils de protection standards (gants, plastrons, protège-pieds, casque). Les autres se placeront autour des combattants en tant «qu'observateurs», chacun muni d'un gant.

Chacun devra par la suite analyser la technique des combattants et dire si elle respecte un critère spécifique :

- l'un jugera l'efficacité potentielle
- l'un jugera si la distance est correcte
- l'un jugera la vigilance constante des combattants

A chaque fois que le critère jugé est respecté, l'observateur lève son gant.



# LEÇON N° 2

## LES C-1



### Les **C1** ou **Catégorie 1**

Ce sont les comportements interdits de première catégorie

Ce sont les techniques qui ont un contact excessif, ou une frappe sur les articulations.

L'arbitre croise ses bras du côté du fautif.



# JEUX N° 1

## CONSIGNES

Positionner des plots les uns sur les autres et y placer un jalon, ainsi qu'un casque au bout de celui-ci.

Les élèves devront courir face à cette cible et y faire une technique. Un élève sera derrière avec deux drapeaux.

Si la cible tombe, celui qui a les drapeaux les croisera, puis le fautif devra remettre la cible en place.

## A SAVOIR

Le but est de ne pas faire tomber la cible, donc soit de la toucher en contrôlant ou de s'arrêter juste avant de la toucher.



# JEUX N° 2

## CONSIGNES

3 par 3, un arbitre avec deux drapeaux, un avec deux cibles (une rouge et une bleue), l'autre sera le combattant.

Pendant un combat d'une minute celui qui a les cibles arrête son déplacement et positionne sa cible ou il veut (visage, bras, dos, ventre, genou,...) l'autre doit rapidement réagir, si c'est une zone valable, il touche la cible, si c'est une zone interdite, il ne doit pas faire de technique.



## A SAVOIR

Et l'arbitre fera le signe croisé avec les drapeaux si ce n'est pas une zone valable

# JEUX N° 3

## **CONSIGNES**

Séparer les stagiaires en deux groupes,  
Tous les stagiaires de l'un des groupes devront se munir d'une cible à tenir entre les mains. Ensuite, séparer le tatami en deux camps.

Les stagiaires qui ont les cibles doivent avancer et franchir la ligne. L'autre groupe doit stopper ces derniers en utilisant les techniques appropriées en fonction de la cible. L'objectif est de ne pas les laisser franchir la ligne.

## **A SAVOIR**

Cette exercice intègre les deux notions fondamentales que sont le temps et la distance. Il permettra de maîtriser la distance des attaques pied et poing, et ainsi acquérir une meilleure technique.



# JEUX N° 4

## CONSIGNES

Créer des groupes de trois stagiaires puis définir les rôles de chacun : un arbitre, un lanceur et un plastron.

Le plastron joue le rôle de cible tout au long de l'exercice. Il se positionne à deux mètres du lanceur, qui sera lui muni d'un gant rouge et d'un gant bleu. Ce dernier devra choisir d'attaquer un point précis et interdit, il lancera alors un gant dans cette direction. Selon la zone touchée, l'arbitre stoppe l'exercice et donne la faute correspondante en appliquant la gestuelle appropriée.



## A SAVOIR

Au bout de quatre tentatives, les rôles sont inversés. Chaque stagiaire doit jouer au moins une fois chaque rôle.

# LEÇON N° 3

## LES C-2

### Les **C2** ou **Catégorie 2**

Ce sont les comportements interdits de seconde catégorie comme :

- Les **sorties** que l'on nomme **JOGAI**
- Les **poussées**
- Les **saisies**



# JEUX N° 1

## CONSIGNES

Tous les élèves vont se positionner dans l'aire de combat.

A l'extérieur de l'aire, des **juges** qu'on va nommer en leur donnant un drapeau.

Dès que le professeur annonce **Hajimé**, les élèves vont devoir courir le plus vite possible à l'intérieur de l'aire sans sortir.

Si un élève sort de la zone, un juge le signalera en tapant son drapeau sur le tapis et l'élève recevra un avertissement.

Au bout de 4 avertissements, l'élève est éliminé.

## VARIANTES

Le professeur pourra diminuer la zone et rajouter des consignes comme ne pas se toucher, sur une jambe,...





# JEUX N° 2

## CONSIGNES

Le professeur prépare des papiers sur lesquels il notera des techniques mais aussi tous les cas de C2 (saisie, poussée, jogai, tenir d'une main, parler, mubobi, fuite).

Un élève, de chaque équipe, devra tirer au sort un papier et reproduire la situation. La première équipe qui trouve le mime gagne un point.



## VARIANTES

Le professeur pourra aussi demander la gestuelle de l'arbitre à l'équipe qui a trouvé le mime pour gagner un deuxième point



# JEUX N°3

## CONSIGNES

Par deux, chaque combattant est équipé de deux épingles à linge fixées sur la veste du karaté-gi au niveau des épaules.

Les combattants doivent saisir les épingles à linge du camarade sous forme de combat.

Un arbitre, par groupe, sera présent pour arrêter le combat dès qu'il y a une saisie, une poussée ou une fuite.

Celui qui a réussi à saisir les deux épingles à linges avant le **yamé** du professeur, gagne





# JEUX N° 4

## CONSIGNES

Nous allons utiliser les quatre coins de l'aire de combat. Chaque équipe est constituée d'un juge avec deux drapeaux et de deux combattants.

Les combattants combattent sur la bande.

Sur chaque sortie de la bande, intérieur ou extérieur, le juge doit déclencher le signal avec le drapeau en tapant deux coups sur le sol correspondant à la couleur du combattant, puis mettre son drapeau à la vertical



# JEUX N°5

## CONSIGNES

Il existe deux versions pour ce jeu.

Tout d'abord une version intitulé le «jeu du crocodile», où deux enfants sont à quatre pattes et doivent tenter d'attraper les autres.

Ces derniers courent sur une surface de tatami et n'ont pas le droit de sortir d'une zone prédéfinie en amont.

La deuxième version est intitulée le «jeu du sumo» où les enfants sont cette fois regroupés par groupes de deux. Au signal du «Hajimé», les enfants doivent se pousser et/ou se tirer mutuellement afin de sortir l'autre d'une surface de 4m<sup>2</sup>.



# LEÇON N° 4

## LA GESTUELLE

L'arbitre valide avec des gestes les points des combattants



Bras tendu  
vers le bas  
pour signaler  
1 point



Bras tendu  
au milieu  
pour signaler  
2 points



Bras tendu  
vers le haut  
pour signaler  
3 points



# JEUX N° 1



## CONSIGNES

Former deux équipes à l'extérieur de l'aire

Chaque équipe se place face à face.

Chaque élève a un numéro.

Au milieu de l'aire se trouve une cible tenue par un élève.

Le professeur annonce un numéro et montre la valeur d'un, deux ou trois points.

Les deux élèves ayant ce numéro devront aller le plus vite possible à la cible et effectuer une technique dont la valeur correspond au geste du professeur et retourne dans son équipe.

Celui qui réussit la technique le plus vite rapporte un point à son équipe



# JEUX N° 2

## CONSIGNES

Former des équipes de quatre par exemple à l'extérieur du tatamis.

Les quatre premiers de chaque équipe se présentent devant le professeur, se situant au milieu du dojo.

A voix basse, le professeur donne un premier terme à mimer à leur équipe comme par exemple **yamé**

Le jeune court vers son équipe pour mimer le terme **yamé**.

Dès qu'une équipe trouve le mot, un autre jeune court vers le professeur pour prendre le terme suivant à mimer.

Au fur et à mesure des termes trouvés, le professeur compte les points.

L'équipe qui aura trouvé le plus grand nombre de terme sera déclarée vainqueur.





# JEUX N° 3

## **CONSIGNES**

Deux par deux, face à face, séparés de 6m

La première ligne réalise le gestuel du point qu'elle souhaite que son camarade réalise.

L'autre ligne en courant va se positionner face à son partenaire et exécute la technique demandée par le geste.



## **VARIANTES**

La notion de chrono peut être rajoutée.





# JEUX N° 4

## **CONSIGNES**

Deux équipes, l'une en bleue l'autre en rouge sur l'exemple, sont réparties en deux files derrière des plots. Chaque équipe désigne un juge qui doit se placer à vingt mètres du groupe et sera équipé d'un drapeau rouge et d'un drapeau bleu.

Pour lancer le jeu, le professeur annonce un niveau de point entre YUKO, WAZARI ou IPPON et donne un coup de sifflet. Le juge doit alors réaliser le geste correspondant avec son drapeau.





# JEUX N° 5

## CONSIGNES

Deux par deux , l'un marche et fait la gestuelle du **yamé**, puis la gestuelle du point et relance le combat.

Il se déplace à nouveau.

Son camarade doit le suivre et reproduire les gestes de son partenaire arbitre



FÉDÉRATION  
FRANCAISE  
KARATÉ

# LEÇON N° 5

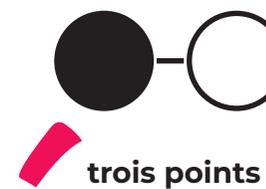
## ADMINISTRATIF



### Les scores

En plus du tableau d'affichage (K-Top), un arbitre note sur une feuille les points pour éviter d'éventuelles erreurs mais avec des signes.

- **un point** est noté par **cercle**.
- **deux points** est noté par un **cercle coloré**.
- **trois points** est schématisé par un **cercle coloré, un tiret et un autre cercle vide**.



# JEUX N° 1

## CONSIGNES

Constituer plusieurs équipes.

Positionner les élèves, les uns derrière les autres à une extrémité du tatami.

En face, de chaque équipe, un membre de l'équipe en garde. A côté de celui-ci, un juge assis avec une feuille et un crayon.

Dès que le professeur dit **hajimé** les élèves effectuent un relais, courent face à leur cible et effectuent une technique et remplace leur camarade.

Si la technique est bien faite, le juge dessine le point sur la feuille.

Dès que le professeur annonce **yamé**, les juges font le total et l'équipe ayant le plus de points sera déclarée vainqueur.



# JEUX N° 2

## CONSIGNES

Par équipe de quatre, les uns derrière les autres au bord du tatami.

Les premiers doivent, les yeux fermés, aller chercher des protections de pieds ou de poings, posées sur le sol et les ramener dans une zone définie par une ceinture en cercle à l'autre bout du tatami.

Les autres doivent les guider. Au bout d'une minute, on compte le nombre de protections ramenées, par exemple un gant rouge 1 point, un pied rouge 2 points, un gant bleu 3 points et un pied bleu 3 points.



# JEUX N° 3

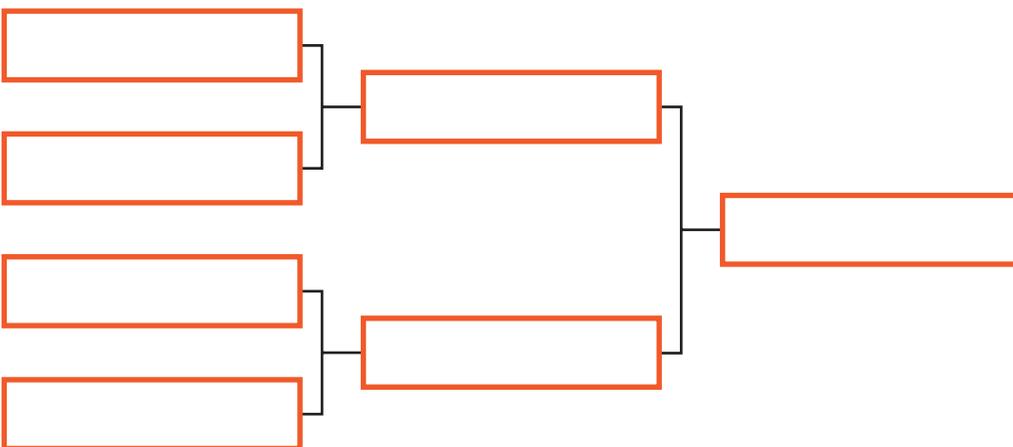
## CONSIGNES

Par équipe de quatre, avec une feuille de tableau par groupe, mettre le prénom de chaque enfant dans les premières cases.

Réaliser un combat arbitré par les jeunes et inscrire le prénom du vainqueur dans la case de la deuxième colonne.

Puis, faire combattre les jeunes pour la troisième place, en prenant les deux perdants du premier match.

Pour terminer, prendre les deux jeunes qui ont gagné leur premier match pour combattre pour la finale.



# LEÇON N° 6

## KATA

### Le jugement

Dans le jugement des katas, il y a des **critères de jugement** à respecter comme **l'équilibre**.

Cela signifie que les positions doivent être stables, dès que le déplacement est fait. Rien ne doit bouger.



# JEUX N° 1

## CONSIGNES

Former des équipes de quatre bien espacées et donner un numéro de 1 à 4 à chaque élève.

Le professeur annonce le numéro 1 et le 2 pour réaliser un kata et accroche un bout de ceinture rouge pour l'un et bleue pour l'autre. Les numéros 3 et 4 vont juger uniquement l'équilibre à l'aide d'un drapeau rouge et bleu pour désigner le vainqueur.

Dès que le professeur annonce **hajimé**, le 1 et le 2 effectuent le kata de leur choix.

Lorsqu'il annonce **hantei** et qu'il tape dans ses mains, le 3 et le 4 lèvent le drapeau de la couleur de celui qui a eu le meilleur équilibre.

Ensuite, au tour du 3 et 4 de faire leur kata puis le 1 et 3, le 2 et 4, le 1 et 4 et enfin le 2 et 3.

Chaque victoire rapporte un point, celui qui a le plus de point gagne, puis on peut recréer des équipes par rapport au classement.



# JEUX N° 2



## CONSIGNES

Le jeu «1-2-3 soleil» vous connaissez ?!

Mais là, les élèves doivent faire leur kata dès que le camarade commence à compter.

Dès qu'il se retourne, les élèves doivent s'arrêter et ne pas bouger.

S'il bouge, il doit reprendre son kata au début

## VARIANTES

Pour que ce soit plus difficile, on peut aussi le faire les yeux fermés

