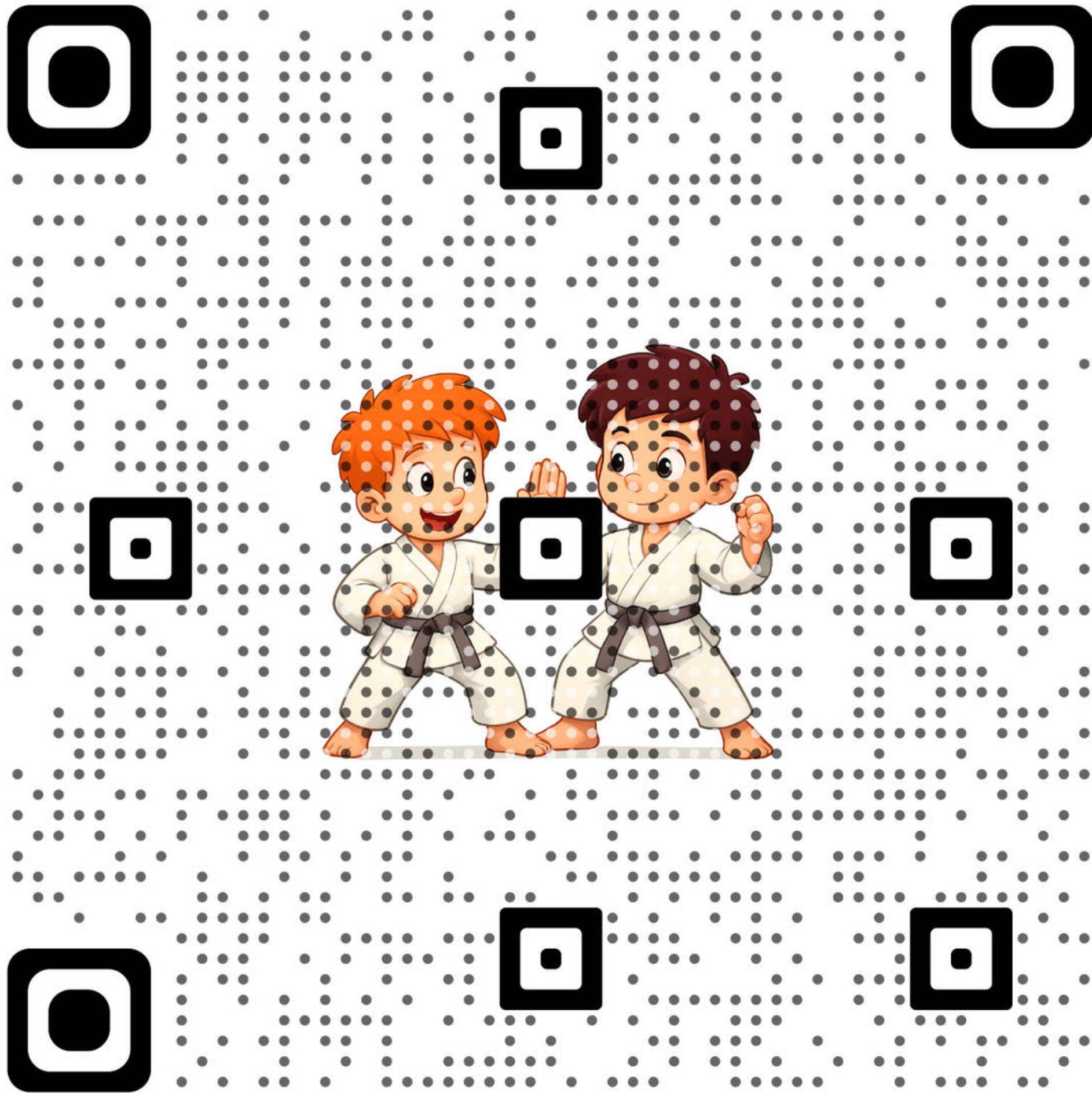


2025-2026

Parcours
du
KARATEKA
Poussins
Poussines





*Suivez l'évolution
de ce document en ligne
en scannant ce Qr Code*



Notre projet



Le projet est né d'un constat simple : **nos plus jeunes découvrent le karaté à travers des compétitions calquées sur celles des plus grands...** et très vite, l'enthousiasme retombe. Leur imaginaire réclame du jeu, de la variété, du défi accessible.

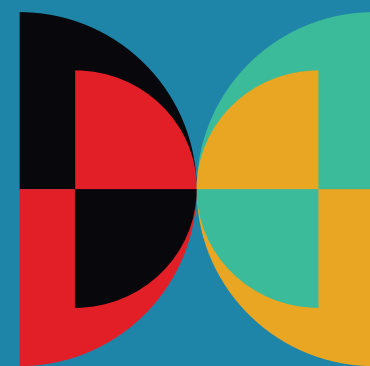
L'idée a donc émergé de proposer **une formule repensée spécialement pour eux** : des activités ludiques, porteuses de sens pour leurs futurs apprentissages de compétiteurs, faciles à mettre en place dans n'importe quel club, avec très peu de matériel. Une formule où l'enfant vit une expérience immédiate, motivante, et repart avec cette douce impatience du **“Quand est-ce qu'on rejoue au karaté ?”**.

Un autre pilier de cette nouvelle approche est d'**alléger le temps passé sur le lieu de compétition**. Les enfants – et leurs parents – n'ont pas vocation à rester des heures dans les gradins. La formule privilégie donc un format court : animation, confrontation et résultats en temps réel, dans un rythme fluide qui respecte l'attention, l'énergie et la magie de ces premières expériences martiales.

Nos valeurs



Création
d'activités
Innovantes
Ludiques
Simples,
Efficaces et
reproductibles



Une organisation
fluide au service
des jeunes et des
accompagnateurs



Un plaisir
partagé
L'envie de
revenir

Les Ateliers

ATELIER “Technique” :

- Réaliser un enchainement technique libre.

ATELIER Combat :

- Match arbitré.

ATELIER Parcours :

- Parcours moteur et technique.

ATELIER Jeux :

- Activité de préhension et de motricité fine.



Atelier Technique

Organisation par poules de 3 (4 ou 5 en fonction du nombre de présents).

Chaque participant réalise au moins 2 fois un enchainement libre identique ou non.

L'enchainement est évalué par 3 arbitres selon les critères suivants :

- Position
- Technique
- Equilibre

Victoire : 5 points

Défaite : 2.5 points

Si égalité de victoire, ils sont 3e Exæquo tous les 3.



Atelier Combat

Organisation par poules de 3 (4 ou 5 en fonction du nombre de présents).

Chaque participant réalise au moins 2 matchs de 45 secondes en temps continu. (Selon le règlement de la FFK de Sept 2026)

3 arbitres annoncent la victoire à la fin de chaque match.

Victoire : 5 points - Défaite : 2.5 points

Si égalité de victoire pour le classement, ils seront départagés au Point-average puis au match particulier. Si l'égalité persiste, ils seront annoncés ex aequo.



Atelier Parcours

ATELIER Parcours :

Réaliser 2 passages sur un parcours moteur et technique. Dans un espace de 6 m x 6m.

Le meilleur des 2 temps sera conservé pour le classement sur l'atelier.



Atelier Jeux

Réaliser une activité chronométrée ou en défi avec ses adversaires.

Les activités peuvent être de préhension et/ou de motricité fine.

Les joueurs seront classés en fonction du nombre de points marqués ou du temps chronométré.



Articulation entre les ateliers

Les groupes réaliseront tous les ateliers dans l'ordre en changeant toutes les 10 minutes.

Les compétiteurs seront répartis par groupe de 3, 4 ou 5.

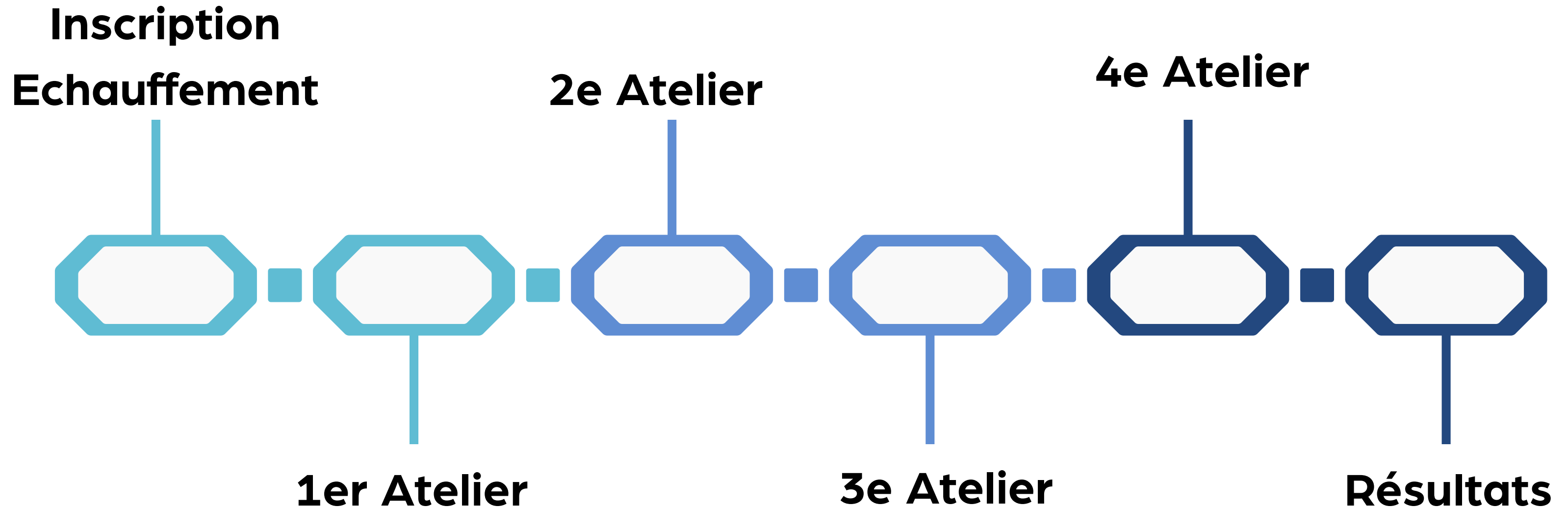
2 nouveaux groupes de 3, ou un nouveau groupe de 4, débutent les ateliers toutes les 10 minutes.

Un animateur/responsable de groupe accompagne le ou les groupes du début à la fin pour les guider lors des ateliers et noter les résultats.

C'est le responsable du groupe qui annonce les résultats à la fin des ateliers.



Articulation entre les ateliers



En moins d'une heure, à partir du moment où ils ont commencé leur compétition, les jeunes ont réalisé un minimum : 2 matchs combat, 2 matchs Kata, 2 parcours, 2 activités ludiques

Constitution des groupes

L'objectif est de proposer un maximum de groupe de 3 afin d'offrir à chacun un minimum de pratique.

Dans la mesure du possible, chaque participant du groupe est d'un club différent.

Si nécessaire, un groupe de 4 sera constitué et exceptionnellement un groupe de 5.

Si Groupe de 3 : Un joueur sera bleu, le second sera Rouge et le 3e sera Blanc

Si Groupe de 4 : Un bleu, un rouge, un Blanc et un bicolore : Rouge Bleu

Si Groupe de 5 : Un bleu, un rouge, un blanc et 2 bicolores : Rouge/blanc et Bleu/Blanc



Constitution des groupes

En Combat



Constitution des groupes

En Kata



Matériel

Pour 2 groupes de 3

Atelier Parcours :

Echelle de coordination, des plots, des cibles, des cerceaux, des ceintures...

Atelier Jeux :

2 activités permettant aux participants soit de se confronter ou de se départager avec un chrono.

Atelier Combat :

Casques

2 bleus / 2 rouges / 2 blancs

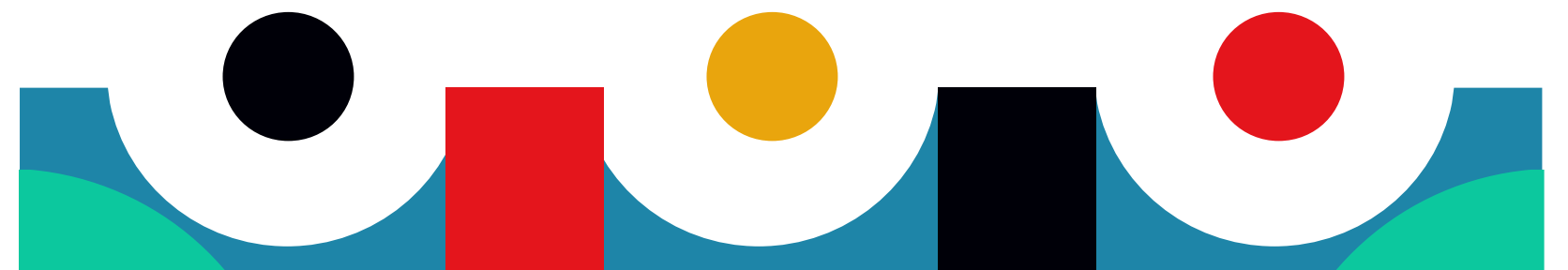
Plastrons

2 blancs / 4 réversibles

Atelier Kata:

Ceintures

2 bleues / 2 rouges / 2 blanches



MERCI !

Rendez-vous le 26 Avril à Sin Le Noble

En même temps que la compétition :

“OPEN du département du Nord -KATA-COMBAT”.

Pupilles, benjamins et minimes (F/G).

