

Compétence spécifique : Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement.

Compétences générales : S'engager lucidement dans l'action, mesurer et apprécier les effets de l'activité, appliquer des règles de vie collective.

Objectif de séance : Découverte et initiation à la pratique du karaté.

Durée : 45 minutes.

Matériel : Lanières de coton, cerceaux plats, plots 35 cm.

PREPARATION AU SALUT

* **Objectifs :** Appliquer des règles de vie collectives - Amener les élèves à comprendre le salut en karaté.

Consigne a) Se donner la main et faire un cercle avec l'enseignant, chacun fait une pression de la main dans la main de son voisin.

Critères de réussite : Confiance, travail en équipe, règle du jeu, pression légère et non écraser la main de l'autre.

Consigne b) Du cercle à la ligne du salut : Se donner la main et ensemble en file indienne la classe se dirige sur une ligne les uns à côté des autres, descendre à genoux.

Critères de réussite : Ne pas perdre l'équilibre en descendant.

Consigne c) Le jeu du roi du silence : être capable dans la position à genoux de ne plus bouger, d'être silencieux et calme pendant 10 secondes.

Critères de réussite : Cet exercice doit être un moment de cohésion et de préparation à la concentration.

Consigne d) Pour saluer, s'incliner en signe de confiance entre le professeur et l'élève. Puis, en signe de confiance entre l'élève et ses amis de classe.

Critères de réussite : Les élèves doivent être calmes et respectueux.

Rappel de la règle d'or suivante :

« Pour progresser ensemble, partenaire ou adversaire, je te donne ma confiance, je prends soin de moi et je fais attention à toi ».

APPROCHE GLOBALE DES TECHNIQUES

Matériel : Un cerceau pour deux

* **Objectif :** Progression autour du déplacement en marche avant et marche arrière.

Consigne a) Faire un pas en garde en miroir avec le professeur.

Consigne b) Faire un pas en garde en variant les rythmes.

Consigne c) Faire un pas en garde en fermant les yeux.

Consigne d) Faire un pas en garde par équipe de 2 ou de trois avec un enfant guide puis changer les rôles.

Consigne e) Faire un pas en garde, en rebonds les enfants se déplacent en garde dans tous les sens en s'évitant dans un espace, au signal ils se fixent comme une statue (jeu du cavalier).

Critères de réussite : L'élève doit travailler en partenariat avec son camarade et varier ses déplacements.



ECHAUFFEMENT – DEPLACEMENT

* **Objectifs :** Exercices et situations de stimulation des fonctions cardiovasculaires et ostéo-articulaires.

Consigne a) Trottiner à petite vitesse les uns derrière les autres autour de la salle sur les tapis de couleur et varier les modes de déplacements.

Consigne b) En trottinant, toucher-claquer la main du professeur, d'une main puis de l'autre, changer le sens de course, faire la différence entre toucher et frapper.

Consigne c) Trottiner à l'intérieur de la surface de karaté au signal du professeur ramper (comme un serpent) et éviter le professeur.

Consignes de sécurité : Regarder où l'on va surtout lorsqu'on rampe pour ne pas se cogner, rappeler la règle d'or.

Critères de réussite : L'enfant doit prendre conscience des possibilités de son corps et de ses limites.

Observation : Utiliser un vocabulaire simple, imagé et ludique.

APPROCHE GLOBALE DES TECHNIQUES

Matériel : un cerceau sur un plot, morceau de coton ou drapeau épinglé sur le cerceau, deux cerceaux au sol pour deux élèves.

*** Objectif :** Apprentissage des coups de poings.

Consignes a) Par 2, face à face et à tour de rôle, les pieds à l'extérieur du cerceau en position du cavalier, toucher avec les poings deux fois de suite la lanière de coton au centre du cerceau en comptant en français, japonais, en annonçant le prénom, etc...

Consignes b) Idem en enchaînant 3 techniques de poings en annonçant « KA-RA-TE » et en variant la vitesse.

Critères de réussite : L'élève doit travailler en partenariat avec son camarade. On doit observer une différence de vitesse entre ses différents coups de poings. Ses pieds doivent être à l'extérieur du cerceau pour un positionnement correct.



RETOUR AU CALME

*** Objectifs :** Réguler l'enthousiasme des enfants par des jeux de retour au calme. Exercices autour des articulations.

Consigne a) Faire rebondir ses mollets sur le tapis avec les mains sur les genoux (le pédalo-les percussions).

Consigne b) Pédaler comme un vélo en marche avant et en marche arrière (avec les pieds, avec les mains).

Consigne c) Saisir ses chevilles et comme un guidon de vélo en danseuse monter la côte (équilibre sur les fesses – pieds décollés).

Consigne d) Tendre une jambe, l'une après l'autre, puis les deux ensemble et maintenir l'équilibre sur les fesses.

Consigne e) Dans la position précédente se laisser rouler en arrière et revenir en position. (la balançoire travail de l'espace arrière et la confiance en soi).

Consigne f) S'asseoir en tailleur (chef indien(ne) à deux mains, les doigts croisés, monter et descendre. (la perceuse)

Consigne g) Assis sur le flan un coude posé sur le tapis, saisir sa cheville et tirer en arrière sa jambe comme un élastique en inspirant. Comme une catapulte lâcher sa cheville en expirant (jouer sur la respiration).

Critères de réussite : Les élèves doivent travailler dans le calme et se détendre.

Observation : Veiller à utiliser un vocabulaire simple et imagé.

LE SALUT

*** Objectif :** Réaliser le salut de fin de séance.

Critère de réalisation : Reprendre le rituel du salut comme au début de la séance.

Critère de réussite : Bien regarder devant soi durant le salut.

Observation : L'attitude générale de la classe pour évaluer le plaisir pris dans cette séance.