

KARATÉ

COMBAT : Toucher sans être touché en respectant un cadre règlementaire et dans une logique d'assaut.

KATA : S'engager dans une discipline martiale alliant technique et précision en vue de reproduire une chorégraphie de base

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Intégrer la notion de Coopération-Confrontation pour progresser.
Entrer en opposition dans le respect de son adversaire, du cadre règlementaire et du protocole de salut en début et en fin d'assaut, garant d'une éthique. S'adapter au niveau de son adversaire.
Accepter, respecter et jouer les différents rôles : tireur, observateur, juge, arbitre.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Combat : Développement d'une motricité spécifique (une gestuelle dans sa forme, son rythme et sa force, tant dans les techniques de touches, que d'esquives et de parades ; des déplacements permettant une réactivité...). Accepter de s'engager dans des efforts intenses et savoir les réguler par ses déplacements, ses attitudes et sa respiration. Réorganiser ses postures et sa gestuelle dans une intention de toucher et simultanément ne pas être touché.
Kata : Se repérer dans l'espace, le temps. Apprendre à coordonner des mouvements bras/jambes selon une rythmique précise. Savoir placer sa respiration durant l'effort.

FORMAT D'EVALUATION

Assauts à thème et libres. Kata au choix à présenter.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Combat : Connaissance de l'aspect culturel et règlementaire.
Développement du sens tactique : anticipation, opportunité, prise de décision en situation de crise de temps.
Gestion de l'emprise de l'affectivité.
Acceptation d'une confrontation directe à la fois physique, psychologique et stratégique

Kata : Accepter d'être vu et gérer ses émotions, prendre confiance en soi.

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Combat

Niveau 1 : Opposition simple, avec rupture de rythme dans les actions offensives/défensives.

Niveau 2 : Logique d'une opposition plus complexe, l'assaut maîtrisé, avec continuum dans les enchainements d'actions offensives/défensives.

Kata

Niveau 1 : Kata simple à mémoriser et reproduire.

Niveau 2 : Kata plus complexe à mémoriser et reproduire, réfléchir et démontrer une application possible sur des séquences simples