

Olivier Brignon,  
Enseignant d'EPS,  
SCUAPS Toulouse 3.

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

## LE KARATE AU LYCEE

### Plan :

- 1-Les objectifs et finalité de l'EPS.
- 2-Le Karaté : pratique sociale et diversité.
- 3-Traitement didactique et pédagogique : APS de combat. Le karaté.  
-Axes de formation pour les « élèves-karatékas ».
- 4-Le karaté en option.

### I) Les objectifs et finalité de l'EPS :

Les enseignants d'EPS ont la charge de poursuivre par la pratique d'APSA ces objectifs :

- Le développement des capacités (ressources) nécessaires aux conduites motrices et à leur efficacité.
- L'acquisition de connaissances et compétences spécifiques relatives aux APSA.
- L'accès aux connaissances et compétences relatives à la gestion et à l'entretien de sa vie physique, tout au long de la vie.

Nous retiendrons également le quatrième objectif dans le cadre d'une pratique optionnelle :

- L'engagement dans une voie de spécialisation par approfondissement de la pratique d'une ou plusieurs APSA.

Ces objectifs concourent à atteindre la finalité de l'EPS :

- Former, par la pratique d'APSA, un citoyen cultivé, lucide, critique et autonome dans ses pratiques et la conduite de sa vie corporelle.

## II) Le Karaté : pratique sociale et diversité.

### Le Karaté :

Ensemble de techniques de défense à main nue basé sur la percussion contrôlée, par l'utilisation et la coordination de tout le corps.

### Le Karaté sportif :

Activité sportive de contact axée sur la touche pieds et poings, dans une logique de gain de points.

### Le Karaté-Do :

Recherche spirituelle de l'harmonie interne et externe par la pratique du karaté.

Le Karaté shotokan fut créé par Gichin Funakoshi à partir des techniques d'autodéfense des habitants d'Okinawa, « Okinawa-te ». 1922 est la première présentation publique à Tokyo. G. Funakoshi mis en place tout un curriculum de techniques, regroupées à l'origine dans 15 Katas, ainsi que 20 préceptes permettant au pratiquant d'y associer une réflexion spirituelle. Son fils enrichit le Karaté de techniques de pieds.

La diffusion mondiale du karaté aura lieu après la seconde guerre mondiale avec l'émigration de pratiquants japonais durant les années 1950 et 1960.

Malgré une diffusion très large et des influences diverses liées à différents styles/écoles, experts, associations et fédérations, le karaté s'articule autour de principes forts.

Le Kihon (techniques dans le vide), le Kata (enchaînement établi de techniques codifiées), et le Kumité (travail d'opposition) de mode d'apprentissage sont devenus la clé de voûte du travail traditionnel.

De même la progression technique s'est hiérarchisée et les ceintures colorées.

Mais les notions associées telles que le respect (sonchoo), l'efficacité et le contrôle de soi (seigyo) sont et restent des fils conducteurs à la pratique du Karaté.

Le Karaté sportif est un aspect particulier du Karaté lié à l'engouement par l'affrontement sportif (codifié, réglementé, symbolisé) accru depuis la 2ème moitié du XX°. Le karaté sportif sorte « d'escrime pieds-poings » où l'addition de contacts techniquement correctes donne la victoire.

### III) Traitement didactique et pédagogique :

Les Activités Physiques de Combat :

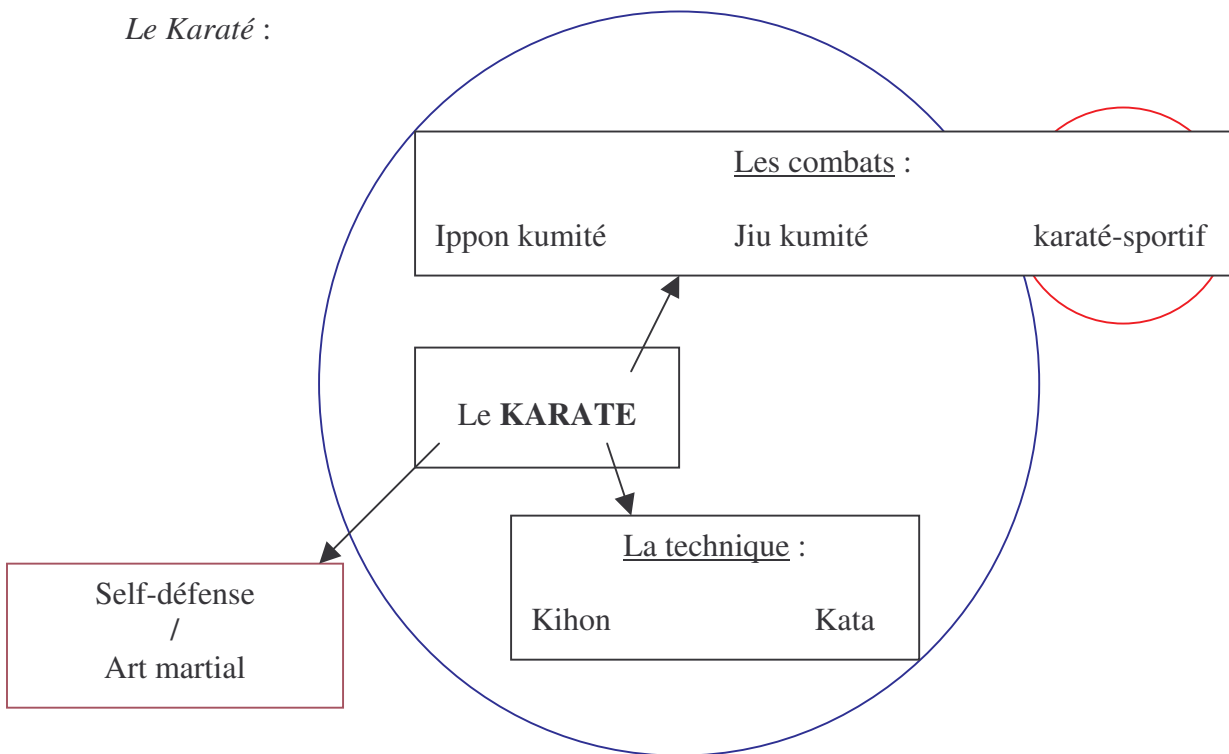
Comme les autres activités physiques de combat (APC) les notions de gestion de l'adversité, prise d'information et de décision sont développées, ainsi que la maîtrise des facteurs émotionnels comme la connaissance de soi et le respect d'autrui.

L'éthique et la symbolique du combat doivent permettre de comprendre que l'affrontement physique n'est qu'un prétexte à la gestion de l'adversité et qu'il contribue à la formation de la personnalité.

La performance se mesure à la fois par l'efficacité et la maîtrise technique.

La maîtrise technique ayant un rôle important en Karaté.

*Le Karaté :*



○ : ensemble de référence.

○ : activité sportive de référence.

□ : axe possible mais non retenu.

L'ensemble de référence retenu est axé sur la construction de la gestion attaque-défense en y associant le savoir technique comme moyen nécessaire.

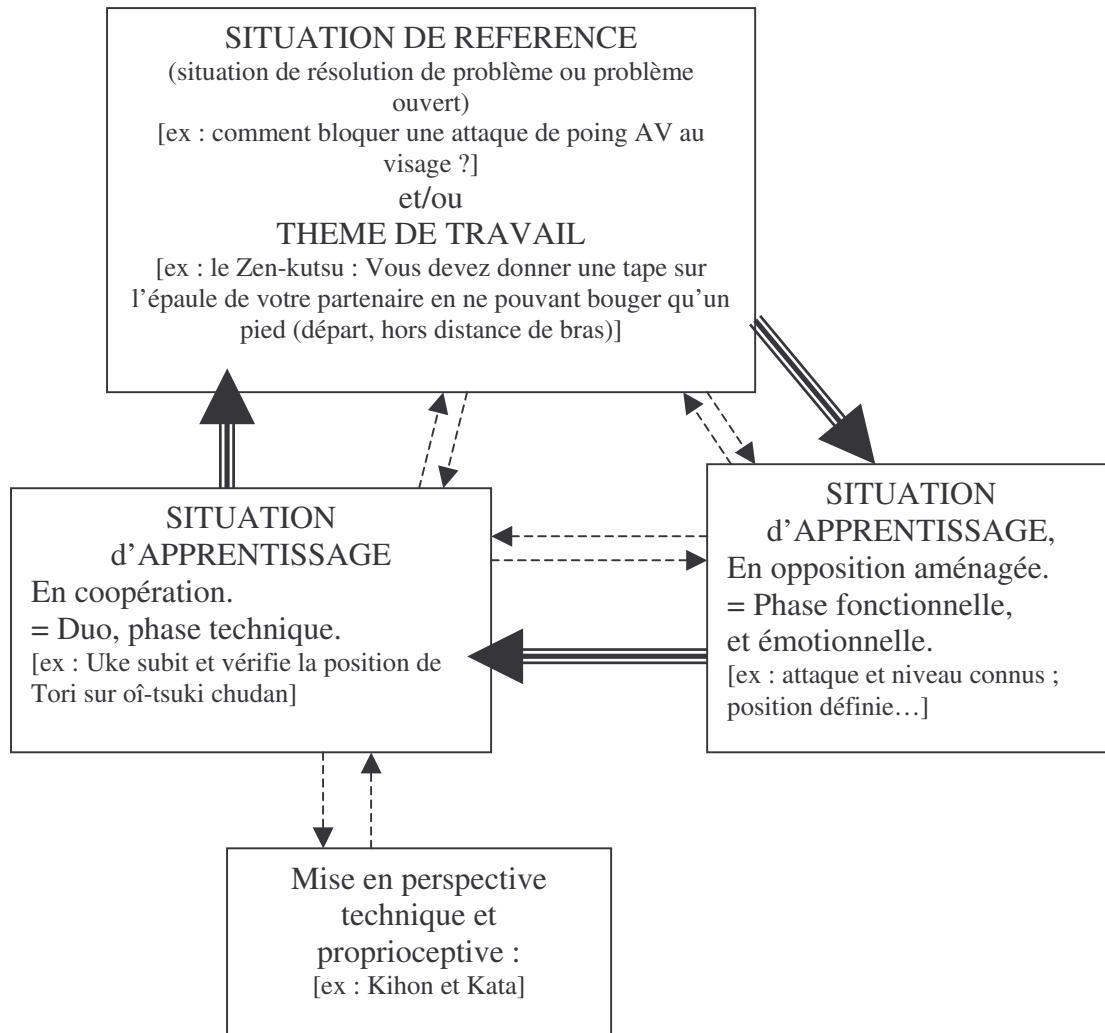
Trois aspects sont à prendre en compte au regard des objectifs éducatifs :

- La dimension culturelle : les rituels du karaté ; les termes japonais, les arts martiaux d'extrême Orient, sa création et son évolution, les katas, les compétitions (règles, arbitrage).
- L'acquisition de compétences spécifiques : les techniques de blocages, d'esquives, et de contre-attaque ; la motricité du karatéka ; la gestion des distances ; la maîtrise émotionnelle.
- L'entretien et la gestion de sa vie corporelle : travail d'entretien musculaire ; coordination ; équilibre et dissociation segmentaire ; méthodologie de l'entraînement physique.

Le traitement didactique réalisé permet d'adapter l'enseignement aux finalités éducatives et aux contraintes scolaires.

- **Logique interne** : activité d'opposition directe en percussion contrôlée fondée sur la défense et la maîtrise technique. La tenue spécifique et le karatégi. Dans sa composante sportive, l'affrontement se matérialise par la touche pieds et poings, selon un code défini respecté et arbitré afin de préserver l'intégrité physique des pratiquants. Le temps est limité, la surface définie.
- **Problèmes fondamentaux** : une motricité spécifique ; le contrôle émotionnel et affectif ; contrôler ses actions du non contact au contact, combiner défense et contre-attaque ; gérer différentes distances (de garde, de combat) ; l'apprentissage technique lié à l'utilisation de différentes parties des membres dans une logique de rapidité, de force et d'efficacité.
- **Enjeux de formation** (« ce que les élèves-pratiquants ont à y gagner ») :
  - ➔ Acquérir une maîtrise corporelle axée sur la dissociation segmentaire, la coordination musculaire et les « mises en tensions-réactions ».
  - ➔ Maîtriser son corps dans l'espace, sur des temps d'action courts, précis et rapides.
  - ➔ Contrôler la projection de ses membres, supérieurs et inférieurs, droits et gauches.
  - ➔ Connaître ses possibilités de réaction pour anticiper.
  - ➔ Evaluer un rapport de force, et connaître la « zone de danger ».
  - ➔ Différencier sports de combat, art martial, self-défense, et karaté-Do.
  - ➔ S'enrichir d'un panel technique propre au Karaté.

## Construction didactique des séances et mise en situation pédagogique :



**Le Karaté Sportif** sera traité de la même manière en insistant sur les axes de formation suivants :

- La gestion du rapport de force : lecture de l'adversaire et prise de décision.
- La maîtrise technique : gestion des distances et des déplacements. Ainsi qu'un travail spécifique de techniques individuelles notamment pour les compétiteurs.
- La maîtrise de soi : émotionnelle et technique.
- Les règles et l'arbitrage.

Les axes de formation issus de cette transposition didactique, pour les élèves, permettent de viser les objectifs et finalité énoncés précédemment.

#### IV) Le Karaté en « option » :

L'articulation théorie pratique peut être définie comme suit :

- Cours théoriques : - Anatomie et physiologie. – L'histoire et évolution du Karaté. – Règles du Karaté sportif.
- Cours pratiques : - cours de karaté et karaté sportif.

L'évaluation s'articulera autour de la gestion d'un combat aménagé, ainsi que la maîtrise technique permettant de répondre à l'opposition.

La voie de l'approfondissement prend ici tout son sens.

#### Bibliographie :

- BO, août 200 et 2001, l'EPS au Lycée.
- « Enseigner les APS », Vigot, 1999, P.Seners.
- « Les APC en EPS », FPC, FPC EPS Amiens, D.Lantz, 2001.
- « Approche didactique du karaté sportif », SUAPS Reims, O.Brignon, 2000.
- « les 20 préceptes du Karaté-Do », G.Funakoshi, Budo, 2004.
- « Karaté programme évolutif par ceinture », CIG, M.Lancino, 1992.
- « Pédagogie de l'EPS et didactique des APS enjeux et objectifs », AFRAPS, G.Bui-Xuan, 1989.
- « Faire vivre de véritables situations-problèmes », Hachette, G.DE Vecchi, 2002.
- « lecture adaptative de l'élève », M.Calmet, Faculté des Sports Amiens, 2000.
- « L'arbitrage », VHS, FFKAMA, 2002.

Olivier Brignon, enseignant d'EPS, ceinture noire et cadre fédéral, SCUAPS Toulouse3.



ERROR: syntaxerror  
OFFENDING COMMAND: --nostringval--

STACK:

/Title  
(  
/Subject  
(D:20070127081705)  
/ModDate  
(  
/Keywords  
(PDFCreator Version 0.8.0)  
/Creator  
(D:20070127081705)  
/CreationDate  
(Olivier Brignon SCUAPS Toulouse)  
/Author  
-mark-