

**Travail individuel traditionnel au Japon qui consiste à répéter plusieurs fois un enchaînement de mouvements lentement, d'abord sur place puis en déplacement. On proposera aux élèves d'élever progressivement la vitesse et l'intensité du travail en veillant à conserver la qualité d'exécution motrice.**

**Cette activité renforce chez l'élève plusieurs compétences motrices et cognitives.**

**La mémorisation intellectuelle mais aussi proprioceptive**

**La motricité globale**

**Les capacités d'endurance**

**La latéralisation**

**La coordination**

**L'équilibre**

**Le rythme**

**La rigueur par la recherche dans le travail de toujours améliorer progressivement la forme, la précision, la vitesse d'exécution des mouvements et des déplacements.**

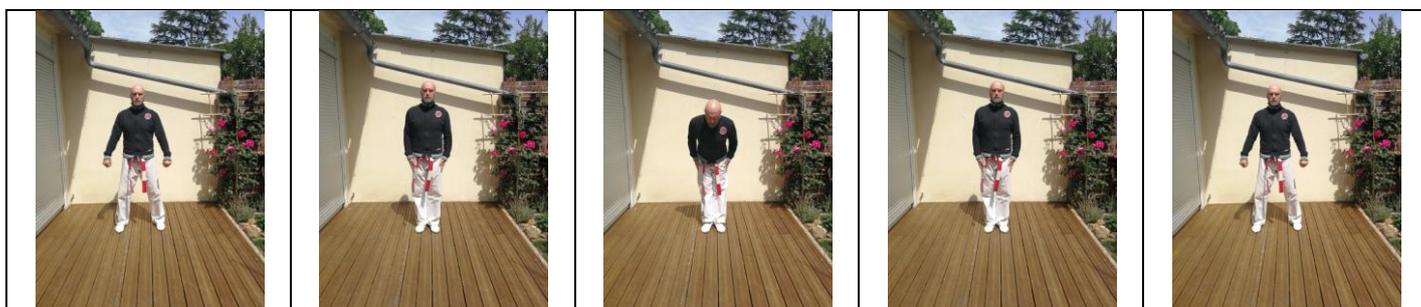
**La recherche parallèle d'une esthétique gestuelle.**

**Sans être exhaustive cette liste montre l'intérêt pédagogique de cette pratique issue d'un Art Martial.**

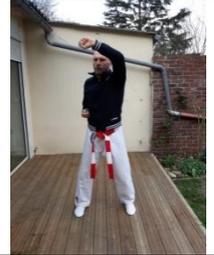
**Je vous propose de commencer par l'enchaînement nommé « SANKYOGO » crée par Thierry Noëns professeur de karaté diplômé d'état. A chaque mouvement prononcé les termes Ich, Ni, San, Osu comme indiqué ci-dessous. Ces quatre sons ont une signification. Les 3 premiers sont le décompte en japonais Ich (1), Ni (2), San (3) OSU étant la contraction d'une phrase signifiant : « Je fais de mon mieux ».**

**On veillera à commencer et terminer chaque enchaînement par le salut présenté ci-dessous.**

### **Les 5 phases du salut**



**Niveau 1**  
**Grande section / cours préparatoires**  
**Enchaînement 1**  
**Sur place**

<p><b>ICH</b> Monter les 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Serrer les coudes</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter les bras</p>	<p><b>OSU</b> Croiser les bras puis tourner les poings vers vous.</p>
			
<p><b>ICH</b> Monter bras gauche</p>	<p><b>NI</b> Fermer bras gauche</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter bras gauche</p>	<p><b>OSU</b> Croiser bras gauche puis tourner le poing vers vous.</p>
			
<p><b>ICH</b> Monter bras droit</p>	<p><b>NI</b> Fermer bras droit</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter bras droit</p>	<p><b>OSU</b> Croiser bras droit puis tourner le poing vers vous.</p>
			
<p><b>ICH</b> Monter les 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Serrer les coudes</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter les bras</p>	<p><b>OSU</b> Croiser les bras puis tourner les poings vers vous.</p>
			

Niveau 2

Grande section / cours préparatoires

Enchaînement 1 : En gardant l'ordre des mouvements définis dans le niveau 1. Enchaînement avec rotation sur 4 directions. Effectuer un ¼ de tour à chaque OSU vers la gauche

<p><b>ICH</b> Monter 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Serrer les coudes</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter les bras</p>	<p><b>OSU</b> ¼ de tour à gauche</p>
<p><b>ICH</b> Monter ras droit</p>	<p><b>NI</b> Fermer bras droit</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter bras droit</p>	<p><b>OSU</b> ¼ de tour à gauche</p>
<p><b>ICH</b> Monter bras gauche</p>	<p><b>NI</b> Fermer bras gauche</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter bras gauche</p>	<p><b>OSU</b> ¼ de tour à gauche</p>
<p><b>ICH</b> Monter les 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Serrer les coudes</p>	<p><b>SAN</b> Ecarter les bras</p>	<p><b>OSU</b> ¼ de tour à gauche</p>

Enchaînement 2

Effectuer le même enchaînement avec un ¼ de tour à chaque OSU en partant vers la droite et en gardant l'alternance de la jambe qui se déplace.

**Niveau 3**  
**Enchaînement 1**  
**Déplacements dans les 4 directions en partant vers la gauche**

<b>Yoï</b> <b>Position neutre</b>	<b>ICH</b> <b>Ecarter Jb Gauche</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	<b>NI</b> <b>Ecarter Jb Droite</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>
				
<b>SAN</b> <b>Avancer Jb Gauche</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	<b>OSU</b> <b>Reculer Jb Droite</b> <b>et tourner</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	
				

**Niveau 3**  
**Enchaînement 2**  
**Déplacements dans les 4 directions en partant vers la droite**

<b>Yoï</b> <b>Position neutre</b>	<b>ICH</b> <b>Ecarter Jb droite</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	<b>NI</b> <b>Ecarter Jb Gauche</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>
				
<b>SAN</b> <b>Avancer Jb droite</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	<b>OSU</b> <b>Reculer Jb Gauche</b> <b>et tourner</b>	<b>Revenir</b> <b>Yoï</b>	
				

Découvrir le karaté

avec

Philippe Sauvage Professeur EPS Ville de Paris. Ecole Lepic. Professeur BEES2 / DESJEPS CN 6<sup>ème</sup> Dan

Niveau 4

Enchaînement 1

Déplacements dans les 4 directions en partant vers la gauche avec enchaînement des bras sur chaque direction.

Retour de face à chaque OSU. Même bras, même jambe pour les mouvements avec 1 bras.

<p><b>Yoï</b> Position neutre</p>	<p><b>ICH</b> Ecarter jb gauche 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Sur place 2 bras</p>	<p><b>SAN</b> Sur place 2 bras</p>	<p><b>OSU</b> Revenir jb gauche 2 bras</p>
				
<p><b>ICH</b> Ecarter jb droite Bras droit</p>	<p><b>NI</b> Sur place Bras droit</p>	<p><b>SAN</b> Sur place Bras droit</p>	<p><b>OSU</b> Revenir jb droite Bras droit</p>	<p><b>ICH</b> Avancer jb gauche Bras gauche</p>
				
<p><b>NI</b> Sur place Bras gauche</p>	<p><b>SAN</b> Sur place Bras gauche</p>	<p><b>OSU</b> Revenir jb gauche Bras gauche</p>	<p><b>ICH</b> Reculer Jb droite Tourner 2 bras</p>	<p><b>NI</b> Sur place 2 bras</p>
				
<p><b>SAN</b> Sur place 2 bras</p>	<p><b>OSU</b> Revenir jb droite 2 bras</p>			
				

Enchaînement 2 : En partant vers la droite toujours même bras, même jambe pour les mouvements avec 1 bras.

Découvrir le karaté

avec

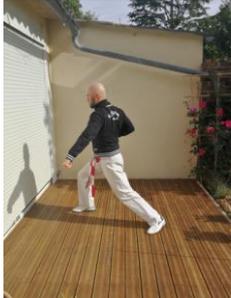
Philippe Sauvage Professeur EPS Ville de Paris. Ecole Lepic. Professeur BEES2 / DESJEPS CN 6<sup>ème</sup> Dan

Niveau 5

Enchaînement 1

Déplacements dans les 4 directions en partant vers la gauche avec enchaînement des bras sur chaque direction.

Retour de face à chaque OSU. Bras opposé à la jambe qui se déplace pour les mouvements avec 1 bras.

<b>Yoï</b> Position neutre	<b>ICH</b> Ecarter jb gauche 2 bras	<b>NI</b> Sur place 2 bras	<b>SAN</b> Sur place 2 bras	<b>OSU</b> Revenir Jb gauche 2 bras
				
<b>ICH</b> Ecarter jb droite Bras gauche	<b>NI</b> Sur place Bras gauche	<b>SAN</b> Sur place Bras gauche	<b>OSU</b> Revenir jb droite Bras gauche	<b>ICH</b> Avancer Jb Gauche Bras droit
				
<b>NI</b> Sur place Bras droit	<b>SAN</b> Sur place Bras droit	<b>OSU</b> Revenir Jb gauche Bras droit	<b>ICH</b> Reculer jb droite Tourner 2 bras	<b>NI</b> Sur place 2 bras
				
<b>SAN</b> Sur place 2 bras	<b>OSU</b> Revenir jb droite 2 bras			
				

Enchaînement 2 : Idem départ à droite, bras opposé à la jambe qui se déplace pour les mouvements avec 1 bras.