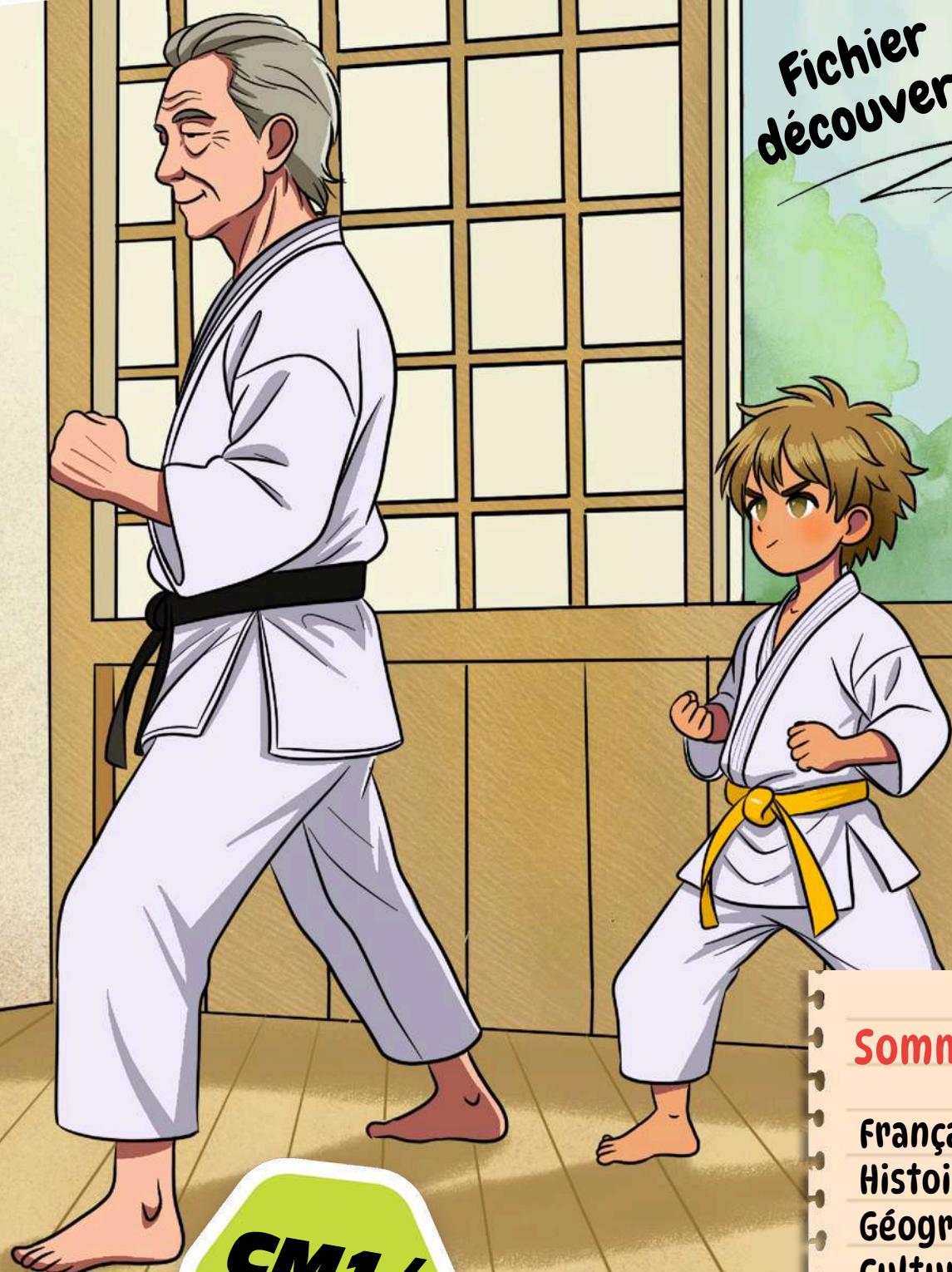


Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



**CM1 /
CM2**

Sommaire

- Français
- Histoire
- Géographie
- Culture
- Jeux



Entre ici
avec
respect
Danny
San.

J'ai hâte de commencer
l'entraînement Hiro Sensei.

Dans le dojo, tout commence par un salut. Ce geste n'est pas une simple politesse : il marque le **respect du lieu, du maître** (Sensei 先生) et des **autres karatékas**. On s'incline aussi devant soi-même pour se rappeler qu'on vient apprendre et progresser.

Le karaté 空手道 signifie « main vide » en japonais. Cela veut dire qu'on combat sans arme : la force vient du corps et de l'esprit. Né sur l'île d'Okinawa, ce sport est aujourd'hui pratiqué partout dans le monde. Il enseigne autant la **discipline** que la **maîtrise de soi**.

Danny observe les élèves déjà alignés et installés sur le tatami. Les plus avancés portent des **ceintures noires**, les débutants des **ceintures blanches**, puis viennent les couleurs intermédiaires : jaune, orange, verte, bleue, marron... Chaque ceinture représente un niveau de **connaissance et de contrôle de soi**. Tous portent le kimono blanc (le karaté-gi).

L'entraînement commence par le **salut collectif** : les karatékas s'agenouillent, ferment les yeux et respirent profondément. Le silence s'installe ; chacun se concentre. Puis viennent les **exercices fondamentaux**, appelés *kihon*, 基本. On y apprend les postures, les blocages et les frappes. Chaque geste doit être précis, fluide, équilibré.

Mais on ne combat même
pas !



Pas encore ... Le combat vient
après la maîtrise du geste.

Ensuite, place aux **katas** 方, des suites de mouvements codés que l'on pratique seul. Le kata ressemble à une chorégraphie de combat : il développe la mémoire, la coordination et la respiration.



Puis vient le moment du **kumite** 組手, l'affrontement à deux. Les élèves se saluent avant et après chaque échange. Le but n'est pas de blesser, mais de **tester la précision, la vitesse et le contrôle**. Dans un vrai combat de karaté, on apprend surtout à **ne pas frapper inutilement**.



Mais ce n'est pas de l'entraînement !



Si, c'est l'entraînement du cœur.



Dans le karaté, chaque geste, même le plus simple, fait partie de la voie du karatéka : **patience, respect, courage et humilité**. On s'entraîne pour devenir plus fort, certes, mais surtout pour devenir plus juste.

Le secret de Sensei

Avant chaque cours, je balaye toujours le dojo. Ce n'est pas seulement pour le nettoyer : c'est pour me rappeler d'y entrer avec un esprit clair.





Lis bien chaque question et coche la bonne réponse.

Que signifie le mot karaté ?

- Art du poing fermé.
- Main vide.
- Combat violent sans règle.



Pourquoi les karatékas s'inclinent-ils avant le cours ?

- Pour respecter une tradition sans vraiment y penser.
- Pour montrer leur humilité et le respect du lieu, du maître et d'eux-mêmes.
- Pour remercier le public qui les regarde s'entraîner.

Que représente la couleur d'une ceinture ?

- Le nombre de combats remportés.
- L'ancienneté dans le club.
- Le niveau de connaissance et de maîtrise.



Le secret de Sensei

Le karaté a été discipline olympique pour la première fois aux Jeux de Tokyo 2020.

2 Associe chaque mot à son mot japonais puis à son écriture en japonais.

Maître	●	Kumite	●	● 方
Exercices fondamentaux	●	Sensei	●	● 基本
Suite de mouvements codés	●	Kihon	●	● 先生
Affrontement à deux	●	Kata	●	● 組手



3 Remets les étapes de l'entraînement dans l'ordre.

1. Les élèves pratiquent les katas.
2. Les karatékas s'inclinent et ferment les yeux.
3. Le maître corrige les positions et la respiration.
4. Les élèves combattent en kumite.

Ordre chronologique:

...



4 Vrai ou faux ?

Porter une ceinture noire signifie qu'on sait tout.

Vrai	Faux

Le karaté commence et finit par le respect.

Le tatami est une posture de combat.

5 Zoom sur Steven Da Costa.

◆ Quelle médaille a-t-il remporté aux Jeux de Tokyo en 2021 ?

www

◆ Dans quelle épreuve ?

Cherche en ligne

◆ Dans quelle catégorie de poids ?



Pass Education



Pour comprendre un art, il faut marcher sur ses traces...

Le karaté trouve ses racines il y a **plusieurs siècles**, sur l'île **d'Okinawa**, au sud du Japon. À cette époque, l'île appartenait au **royaume des Ryūkyū** et interdisait le port des armes.

Les habitants ont donc appris à **se défendre à mains nues**, en s'inspirant du **kung-fu chinois** apporté par les marchands venus d'Asie.

Vers la fin du XIX^e siècle, un maître nommé **Gichin Funakoshi** décide de transmettre cet art au Japon. Il lui donne le nom de **karaté**, et en fait un **art martial fondé sur la discipline et le respect**.

Après la Seconde Guerre mondiale, le karaté se répand dans le monde entier, notamment en **Europe et aux États-Unis**, grâce aux soldats américains stationnés au Japon.

En France, les premiers clubs apparaissent dans les années 1950. Très vite, la pratique attire des milliers d'élèves fascinés par sa rigueur et sa philosophie.

En 2021, le karaté entre enfin aux **Jeux Olympiques de Tokyo**, dans son pays d'origine, une manière de boucler le cercle commencé à Okinawa, des siècles plus tôt.

1 Associe chaque éléments de l'histoire avec la date qui correspond.



Gichin Funakoshi introduit le karaté au Japon.

Le karaté devient discipline olympique à Tokyo.

Création des premiers clubs en France.

Naissance des techniques de défense à mains nues à Okinawa.

2 Danny n'a pas réussi à se souvenir de tout, réécris les mots manquants.

- ◆ L'île d' _____ appartenait autrefois au royaume des _____.
- ◆ Le maître _____ a décidé de transmettre cet art au Japon.
- ◆ Le karaté puise ses sources dans le _____ chinois.



3 Zoom sur Gichin Funakushi.



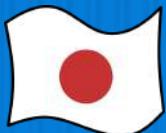
- ◆ En quelle année est-il né ?

- ◆ Quel nom portait le style de karaté qu'il a fondé ?

- ◆ Quelle était sa devise principale ?

Le secret de Sensei

Gichin Funakoshi, le « père du karaté moderne », enseignait aussi la calligraphie : il voyait un lien entre écrire un kanji et tracer un coup parfait.



Le karaté voyage plus vite qu'un avion. Mais il emporte toujours le silence du dojo.



Le karaté a traversé les mers pour atteindre le **Japon**, puis le **reste du monde** au XX^e siècle.

Aujourd'hui, on compte plus de **190 fédérations nationales** regroupées dans la **World Karate Federation (WKF)** dont le **siege est à Madrid en Espagne**.

La discipline est pratiquée sur **tous les continents**, dans les écoles, les clubs sportifs et même l'armée !



En France, le karaté est le deuxième art martial le plus populaire. Steven Da Costa a remporté le titre de champion olympique de kumite (-67 kg) en 2021.

En Iran, Sajjad Ganjzadeh a impressionné le monde entier en remportant l'or dans la catégorie des + 75 kg.

Au Japon, le karaté est une fierté nationale. Le champion Ryo Kiyuna y a remporté la médaille d'or olympique de kata à Tokyo 2021.

En Égypte, la karatéka Feryal Abdelaziz a marqué l'histoire en gagnant la première médaille d'or africaine de karaté.

Le karaté se pratique dans des lieux très variés : parfois dans un **dojo traditionnel en bois**, parfois dans une **salle de sport moderne** avec tatamis colorés.

Quel que soit le lieu, les règles restent les mêmes : **salut, discipline, contrôle de soi**.



1 Relie chaque pays à son champion.

- | | | |
|--------|-----------------------|------------------|
| Japon | <input type="radio"/> | Steven Da Costa |
| France | <input type="radio"/> | Ryo Kiyuna |
| Iran | <input type="radio"/> | Feryal Abdelaziz |
| Égypte | <input type="radio"/> | Sajjad Ganjzadeh |



Le secret de Sensei

En Iran ou en Égypte, les équipes féminines de karaté sont parmi les plus fortes du monde : la discipline y est un symbole d'émancipation.



2 Coche la bonne réponse.

Pourquoi peut-on dire que le karaté est un sport mondial ?

- Parce qu'il est né dans plusieurs pays en même temps.
- Parce qu'il est pratiqué sur plusieurs continents.
- Parce que seuls les meilleurs champions voyagent pour les compétitions.

Quelle ville européenne joue un rôle important dans l'organisation du karaté mondial ?

- Madrid.
- New York.
- Tokyo.



3 Zoom sur les drapeaux.



À toi de reproduire les drapeaux des pays de nos champions.



JAPON



FRANCE



ÉGYPTE



IRAN



Au cinéma, les coups volent haut mais dans le vrai dojo, on apprend d'abord à les retenir !



Les arts martiaux ont inspiré des milliers de films et de séries à travers le monde. Mais entre la fiction et la réalité, il y a parfois... tout un art.

Dans les années 1980, le film "**Karaté Kid**" fait découvrir le karaté à des millions de jeunes. On y voit un maître patient, **M. Miyagi**, enseigner à son élève **Daniel LaRusso** que la vraie victoire ne se joue pas sur le ring, mais dans le cœur.

Cette idée vient directement de la philosophie du karaté : « **La maîtrise de soi avant la force.** » Depuis, le karaté est devenu un symbole du courage tranquille, repris dans de nombreux films, dessins animés et même jeux vidéo.

Quelques acteurs et personnages ont marqué l'histoire des films d'arts martiaux :



Bruce Lee : même s'il pratiquait surtout le jeet kune do, il a popularisé la philosophie des arts martiaux.



Jackie Chan : il mêle acrobaties, humour et autodérision, prouvant que la vraie force passe aussi par l'esprit.



Po dans *Kung Fu Panda* : un apprenti maladroit mais attachant, qui incarne l'effort et le dépassement de soi.

1 Lis les phrases suivantes et relie chaque personnage ou acteur à ce qu'il symbolise.

Bruce Lee ●

● L'humour et l'autodérision.

Jackie Chan ●

● La diffusion mondiale des arts martiaux.

Po (Kung fu Panda) ●

● Le dépassement de soi et la persévérance.

M.Miyagi (Karaté Kid) ●

● La patience et la maîtrise de soi.



2 Vrai ou effet spéciaux ?

Le héros brise plusieurs briques d'un seul coup.

Vrai	Effet spéciaux

Le combattant arrête son coup juste avant de toucher l'autre.

Les karatékas crient fort pour effrayer les adversaires.

Le maître enseigne souvent le calme et la patience.

Le héros s'entraîne sur fond de musique épique.

3 Zoom sur Jean-Claude Van Damme.



◆ Quelle est sa nationalité ?

◆ Quel niveau possède-t-il en karaté ?

Le secret de Sensei

Des chercheurs japonais ont filmé au ralenti les katas pour analyser la vitesse des hanches et la coordination musculaire.



1 Retrouve dans la grille les mots suivants :

karaté - dojo - respect - ceinture - honneur.

D	O	K	I	L	C	C	N
O	J	A	H	O	E	F	R
J	U	T	Y	I	I	V	E
O	T	G	U	L	N	O	T
D	K	A	R	A	T	E	V
O	N	N	E	R	U	R	B
J	C	E	I	N	R	E	H
U	R	E	S	P	E	C	T
H	O	N	N	E	U	R	D



2 Que dis Danny ? Retrouve le message codé : A=1, B= 2, C=3.

11-1-18-1-20-5 =
18-5-19-16-5-3-20 5-20
3-15-21-18-1-7-5



3 Retrouve les 7 différences entre les deux images.



Le secret de Sensei

Les neuf « maximes » du code moral du karatéka : honneur, fidélité, sincérité, courage, bonté, humilité, droiture, respect et maîtrise de soi.



4 Les onigiri de Danny.

Après l'entraînement, Hiro médite... moi, je mange !



Ingrédients :
 ♦ 300g de riz rond.
 ♦ 40cl d'eau.
 ♦ 1cs de vinaigre de riz.
 ♦ 1 pincée de sel.
 ♦ Des feuilles de nori.
 ♦ Garniture au choix : thon/mayonnaise, saumon émietté, petits légumes ...

1. **Rince** le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire.
2. **Fais cuire le riz** à feu moyen avec de l'eau jusqu'à absorption.
3. **Ajoute le vinaigre** de riz et le sel, mélange délicatement.
4. **Laisse tiédir**, le riz doit rester collant.
5. **Humidifie tes mains**, prends une poignée de riz, ajoute la garniture, forme un triangle ou une boule.
6. **Enveloppe** d'algue nori pour éviter de coller les doigts.
7. **Déguste**, c'est meilleur après l'entraînement !



Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



Sommaire

French
History
Geography
Culture
Games

**CM1 /
CM2**

CORRECTIONS

PAGES 1 & 2 : FRANÇAIS.

1. Karaté signifie : main vide. Les karatékas s'inclinent pour montrer leur humilité et le respect du lieu, du maître et d'eux-mêmes. La couleur de la ceinture représente le niveau de connaissance et de maîtrise.
2. Maître : sensei : 先生.
Exercice fondamentaux : kihon, 基本.
Suite de mouvements codés : katas 方.
Affrontement à deux : kumite 組手.
3. Dans l'ordre : 2 - 1 - 3 - 4.
4. Dans l'ordre : faux - vrai - faux.
5. Il a obtenu la médaille d'or en kumite pour les - de 67kg.

PAGE 3 HISTOIRE.

1. XVII^e siècle → Interdiction du port d'armes à Okinawa ;
1920 → Funakoshi fait connaître le karaté au Japon ;
1950 → Premiers clubs français ;
2021 → Karaté aux Jeux Olympiques.
2. Dans l'ordre : Okinawa - Ryūkyū - Gichin Funakoshi - kung-fu.
3. Dans l'ordre : 1868 - Il est le fondateur du style Shotokan - Le karaté commence et finit par le respect.

PAGE 4 GÉOGRAPHIE.

1. Japon : Ryo Kiyuna

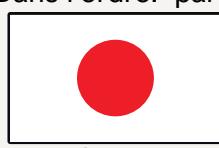
France : Steven Da Costa

Iran : Sajjad Ganjzadeh

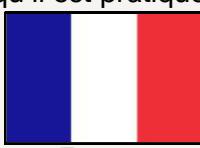
Égypte : Feryal Abdelaziz

2. Dans l'ordre: parce qu'il est pratiqué sur plusieurs continents - Madrid.

- 3.



Japon



France



Égypte



Iran



PAGE 5 CULTURE.

1. Bruce Lee → La diffusion mondiale des arts martiaux.

Jackie Chan → L'humour et l'autodérision.

Po (kung fu panda) → Le dépassement de soi et la persévérance.

M.Miyagi → La patience et la maîtrise de soi.

2. Dans l'ordre : effets spéciaux - vrai - effet spéciaux (le cri n'a pas pour but d'effrayer les adversaires lors d'un kata) - vrai - effets spéciaux.

3. Il est belge et a le niveau ceinture noire.

PAGE 6 JEUX.

- 1.

D	O	K	I	L	C	C	N
O	J	A	H	O	E	F	R
J	U	T	Y	I	I	V	E
O	T	G	U	L	N	O	T
D	K	A	R	A	T	E	V
O	N	N	E	R	U	R	B
J	C	E	I	N	R	E	H
U	R	E	S	P	E	C	T
H	O	N	N	E	U	R	D

2. Karaté = respect et courage.

- 3.



Karaté

Pass Education

Fichier
découverte



Sommaire

- Français
- Histoire
- Géographie
- Culture
- Jeux

Le Karaté : un art de maîtrise

Le mot karaté vient du japonais et signifie « **main vide** ». Cela veut dire qu'aucune arme n'est utilisée : seule la maîtrise du corps et de l'esprit compte. Né à Okinawa, le karaté s'est développé comme une méthode d'autodéfense et de discipline personnelle. Mais plus qu'un sport de combat, c'est **un art martial**, c'est-à-dire une voie vers la connaissance de soi.

Chaque mouvement du karaté obéit à une logique de **précision**, de **respiration** et de **respect**.



お食事処 Avant chaque entraînement, les karatékas **s'inclinent** en signe de politesse et de concentration. Cet instant marque la frontière entre le monde extérieur et le dojo, le lieu d'entraînement. Là, le **silence**, la **rigueur** et la **répétition** sont essentiels. On apprend à frapper, bloquer, esquiver, mais aussi à se contrôler.

Les entraînements se composent de trois grands types d'exercices : **le kihon** (les techniques de base), **le kata** (enchaînements codifiés qui ressemblent à une chorégraphie) et **le kumite** (combat avec un partenaire). À travers ces trois formes, le karaté développe la **force**, l'**équilibre**, la **précision** et surtout la **concentration**. Ce sport n'est pas une compétition contre les autres, mais contre soi-même.



Karaté s'écrivait autrefois 唐手, « main chinoise ». Il est devenu 空手, « main vide », pour rappeler qu'on peut vaincre sans violence.

Chaque **ceinture** obtenue symbolise une étape dans le chemin personnel du pratiquant. De la blanche à la noire, il ne s'agit pas seulement de puissance, mais de **patience**, d'**humilité** et de **persévérance**.

Aujourd'hui, le karaté est pratiqué par des **millions de personnes dans le monde**, y compris des enfants, des femmes et des seniors. Il apprend à **canaliser l'énergie**, à **gérer le stress** et à **faire preuve de respect** en toutes circonstances.



Gichin Funakoshi (1868-1957)

Considéré comme le **père du karaté moderne**, il a transformé cet art martial en une véritable école de vie.

Modeste instituteur, il a longtemps enseigné dans l'ombre avant que le **Japon** ne reconnaisse **son art**.

Fondateur du style **Shotokan**, il prônait une pratique exigeante, centrée sur la maîtrise de soi plus que sur la victoire.

Pour lui, le karaté était une voie intérieure, **karate-dō**, « la voie de la main vide », un chemin pour devenir meilleur chaque jour, sans jamais dominer l'autre.



Son premier précepte reste célèbre :

« *Le karaté commence dans le respect et finit dans le respect.* »



1 Que signifie le mot "Karaté"



2 Coche les affirmations vraies.

- Le mot karaté signifie « main vide » car aucune arme n'est utilisée.
- Le karaté cherche avant tout à vaincre l'adversaire.
- Les entraînements combinent gestes, respiration et concentration.
- Le dojo est simplement le lieu où ont lieu les compétitions.
- Le karaté enseigne la maîtrise de soi autant que la force.
- Le kata est une suite de gestes précis qui forment une chorégraphie.
- La ceinture noire symbolise la fin de l'apprentissage.



3 Associe chaque mot du karaté à sa définition.

Kihon



Le respect et le contrôle face à l'autre.

Kata



La précision et la maîtrise du geste.

Kumite



La concentration et la mémoire du mouvement.



Le karaté se pratique pieds nus, symbole d'humilité.



4 Pourquoi dit-on que le karaté est une "voie" et non un simple sport ?



5 Explique avec tes mots la phrase de Gichin Funakoshi :

« Le karaté commence dans le respect et finit dans le respect. »



6 Gichin Funakoshi a fondé le style Shotokan.

A Que veut dire le mot Shotokan ?

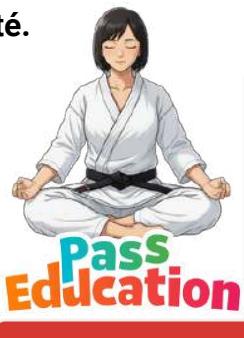
B Dans quel pays se trouve aujourd'hui le principal dojo Shotokan ?

C Cite un autre art martial japonais célèbre.

7 Vrai karatéka ou pas ? Coche les attitudes qui correspondent à l'esprit du karaté.



- Aider un camarade à comprendre un exercice.
- Te moquer d'un adversaire moins bon que toi.
- Rester calme quand tu rates un geste.
- Refuser d'écouter les conseils du maître.
- Dire "oss" (salut de respect) avant de commencer.



Pass Education

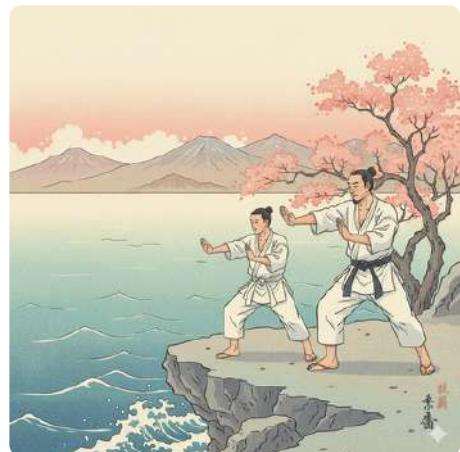
Le karaté à travers l'Histoire

Le karaté est né sur l'**île d'Okinawa**, au sud du Japon.

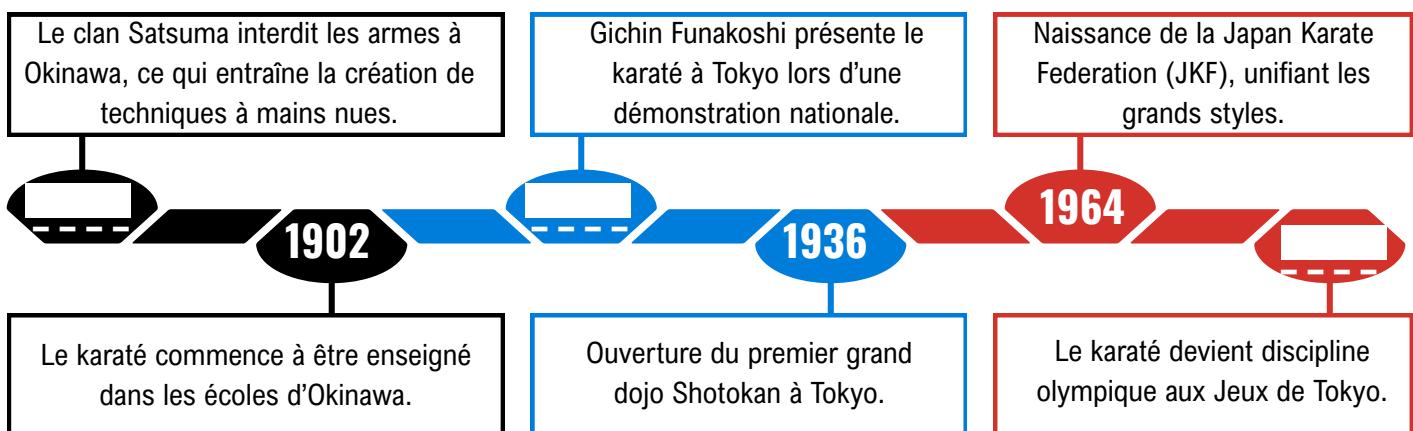
Au XVII^e siècle, les habitants de l'île n'avaient pas le droit de porter des armes, car le Japon était dirigé par de puissants **seigneurs samouraïs**.

Pour se défendre, ils ont alors développé des **techniques de combat à mains nues**, inspirées des arts martiaux venus de Chine : c'est la naissance du **tōde**, l'ancêtre du karaté.

Avec le temps, ces techniques se sont perfectionnées et transmises de maître à élève.



Au début du XX^e siècle, le karaté est devenu un véritable art martial japonais, symbole de discipline, de respect et de maîtrise de soi.



1 Complète la frise chronologique avec les années manquantes.

2 Sur quelle île du Japon le karaté est-il né ? Et pourquoi cet endroit a-t-il joué un rôle si particulier dans sa création ?

3 Si tu pouvais assister à une seule des scènes de la frise, laquelle choisirais-tu et pourquoi ?

4 Cherche sur Internet le nom japonais d'une technique de karaté. Note ce qu'elle signifie et à quoi elle sert.

5 Trouve le nom d'un maître de karaté célèbre (autre que Funakoshi) et écris en une phrase ce qui l'a rendu connu.



Le karaté, du Japon au monde

Né sur l'île d'Okinawa, le karaté a d'abord voyagé à travers tout le Japon, avant de conquérir le monde. Après la **Seconde Guerre mondiale**, les soldats américains stationnés au Japon découvrent cet art martial et le rapportent dans leurs pays. Peu à peu, **des dojos** s'ouvrent en Europe, en Afrique et en Amérique.



Aujourd'hui, le karaté est présent dans plus de **190 pays** ! Chaque région a développé ses propres champions, ses écoles et parfois même ses adaptations culturelles. Mais l'esprit reste le même : **discipline, respect et maîtrise de soi**.

La **France** fait partie des nations les plus titrées au monde, avec de grands champions comme **Steven Da Costa**, médaillé d'or aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021.

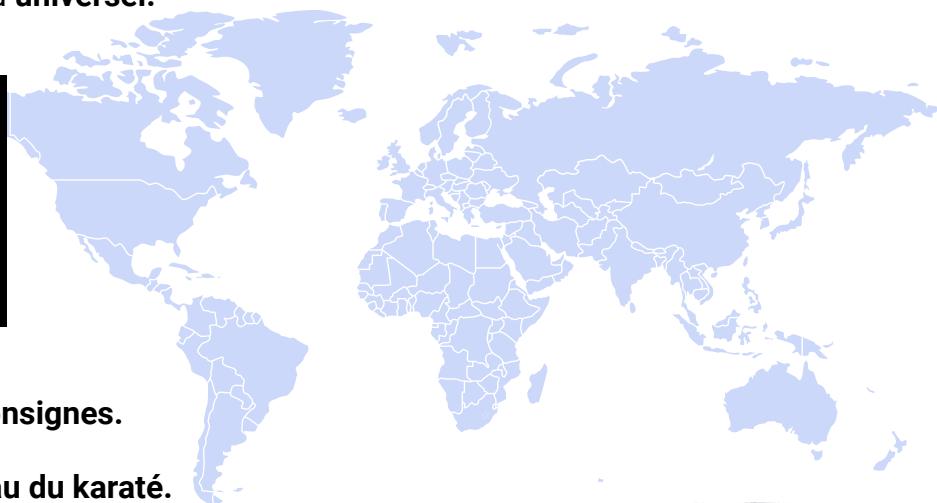
Certaines îles comme **Okinawa** ou **Honshū** (où se trouve Tokyo) restent des lieux de pèlerinage pour les passionnés, qui viennent s'entraîner dans les dojos historiques où tout a commencé.



Le Japon compte plus de 15 000 dojos !

Mais le plus ancien encore en activité, le Shotokan d'origine, se trouve toujours à Tokyo.

Aujourd'hui, le karaté relie des **millions de pratiquants** aux quatre coins du monde, un **art japonais** devenu **universel**.

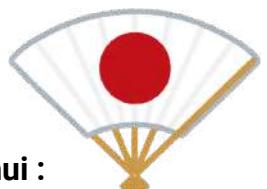


1 Complète-la en suivant les consignes.

A Colorie en rouge le Japon, berceau du karaté.

B Colorie en bleu les pays où le karaté s'est d'abord diffusé :

USA - France - Royaume-Uni



C Colorie en vert quelques autres pays où le karaté est très populaire aujourd'hui :

Egypte - Turquie - Maroc - Brésil

2 Pourquoi le karaté s'est-il si facilement diffusé dans le monde, alors qu'il vient d'une petite île du Japon ?

3 Trouve un pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud connu pour ses champions de karaté. Indique le nom du pays et un(e) champion(ne) célèbre.

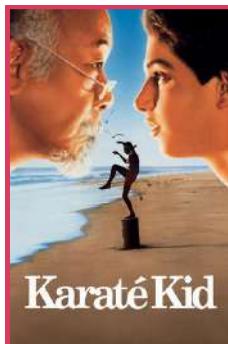




Le karaté, du dojo au cinéma !

Le karaté n'est pas seulement un art martial, c'est un symbole mondial de **courage**, de **maîtrise** et de **respect**. Et s'il s'est autant répandu, c'est aussi grâce... au **cinéma** !

Dès les années 1970, des stars comme **Bruce Lee**, tournant entre Hong Kong et Hollywood, ont fait découvrir les arts martiaux à des millions de spectateurs à travers le monde.



Karaté Kid

Puis, dans les années 1980, un film a marqué toute une génération : **Karaté Kid**. L'histoire d'un adolescent timide qui apprend à se défendre... en cirant des voitures et en apprenant la patience.

Résultat : des milliers d'enfants à travers le monde ont enfillé un kimono et dit :
« Sensei, enseignez-moi ! »

Depuis, le karaté s'est invité partout : dans les **mangas** (Naruto, Cobra Kai), les **jeux vidéo** (Street Fighter, Tekken), et même aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021.



Dans Karaté Kid, la fameuse scène **“Fais cirer, fais briller”** n'est pas une punition : c'est un entraînement caché ! Chaque geste répété sert à apprendre un mouvement de défense.



Les champions modernes comme **Steven Da Costa** (France) ou **Ryo Kiyuna** (Japon) perpétuent cette image du karatéka calme, concentré et déterminé.



Le film Karaté Kid montre surtout que le karaté, c'est...

- Un sport de combat spectaculaire.
- Un entraînement pour devenir fort.
- Une école de patience et de respect.



2 Choisis une œuvre que toi tu aimes, film, série, jeu vidéo, manga..., où le karaté est présent. Écris son nom et explique pourquoi tu trouves cette représentation intéressante, drôle ou inspirante.

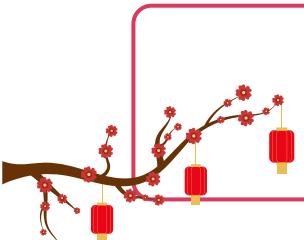


Culture manga. Au Japon, les mangas se lisent...

- De gauche à droite
- De droite à gauche
- Du bas vers le haut



Si tu pouvais inventer un héros ou une héroïne de manga pratiquant le karaté, quelles valeurs aimerais-tu qu'il ou elle représente, et dans quel univers se déroulerait ton histoire ?





CARRÉ MAGIQUE

Complète le carré magique. Les sommes des nombres de chaque ligne, colonne et diagonale sont toutes égales.

24		19		26	35
15	33	10	28		
25	7		32		
16	34	14		12	30
20	2		9	22	
11		18	36	13	

QUIZ

Quel karatéka es-tu ?

Réponds aux questions et compte tes bonnes réponses pour découvrir ton niveau de ceinture !

1 Le karaté est né :

- Sur l'île d'Okinawa
- À Tokyo
- En Chine

3 Qu'est-ce que le Bushidō ?

- Un ancien sabre japonais
- Le code d'honneur des samouraïs
- Un style de karaté

5 Le professeur de karaté s'appelle ?

- Shihan
- Senpai
- Sensei

7 Quel grand maître a introduit le karaté au Japon ?

- Gichin Funakoshi
- Jigoro Kano
- Bruce Lee

8 Quelle phrase symbolise le mieux l'esprit du karaté ?

- "Le plus fort a toujours raison."
- "Frapper avant d'être frappé."
- "Vaincre sans haine ni colère."

Compte les bonnes réponses !

0 à 3 → Ceinture blanche : tu découvres le karaté, continue ton apprentissage !

4 à 6 → Ceinture orange : ton esprit s'aiguise, tu progresses !

7 à 8 → Ceinture noire : respect, précision et maîtrise : tu as l'âme d'un vrai karatéka !

CALCULS LOGIQUES

Trouve la valeur de chaque image et utilise ces informations pour compléter le dernier calcul.

$$\text{愛} + \text{愛} + \text{愛} = 60$$

$$\text{愛} + \text{带} + \text{愛} = 74$$

$$\text{带} + \text{道服} + \text{道服} = 44$$

$$\text{道服} + \text{带} \times \text{愛} = \boxed{}$$

愛 带 道服



2 Quel est le nom d'un coup de pied sur le côté ?

- Yoko-geri
- Mae-geri
- Mawashi-geri

4 Quel est l'ordre des trois formes du karaté ?

- Kumite – Kata – Kihon
- Kihon – Kata – Kumite
- Kata – Kihon – Kumite

6 Nom des personnes qui pratiquent le karaté ?

- Judoka
- Karatéka
- Samouraï



Le karaté est appelé l'art de la main vide, mais en réalité, les pieds sont utilisés dans plus de 70 % des techniques !



Karaté

Pass Education

Fichier
découverte



Sommaire

- Français
- Histoire
- Géographie
- Culture
- Jeux

CORRECTION

CORRECTIONS

PAGE 2 - FRANÇAIS

1- Le mot karaté signifie « main vide », car cet art martial se pratique sans arme.

2-

Le mot karaté signifie « main vide » car aucune arme n'est utilisée.

Les entraînements combinent gestes, respiration et concentration.

Le karaté enseigne la maîtrise de soi autant que la force.

Le kata est une suite de gestes précis qui forment une chorégraphie.

3- Kihon → La précision et la maîtrise du geste.

Kata → La concentration et la mémoire du mouvement.

Kumite → Le respect et le contrôle face à l'autre.

4- Parce que le karaté aide à progresser dans le contrôle de soi et à suivre un chemin personnel de concentration, de respect et d'équilibre.

5- Cette phrase veut dire que le respect est essentiel dans le karaté : on débute et on termine toujours un entraînement en respectant son maître, ses partenaires et soi-même.

6- A = Shotokan signifie « maison des pins qui bruissent », le nom du dojo où enseignait Gichin Funakoshi.

B = Le principal dojo Shotokan se trouve au Japon.

C = Par exemple : le judo, l'aïkido ou le kendo.

7 - Aider un camarade à comprendre un exercice.

Rester calme quand tu rates un geste.

Dire "oss" (salut de respect) avant de commencer.

PAGE 3 - HISTOIRE

1- 1609 / 1922 / 2021

2- Le karaté est né sur l'île d'Okinawa, au sud du Japon. Cet endroit a joué un rôle particulier car les habitants n'avaient pas le droit de porter des armes sous la domination des seigneurs samouraïs. Pour se défendre, ils ont donc développé des techniques de combat à mains nues, à l'origine du karaté.

3- Réponse personnelle

4- Par exemple : Uchi-uke : blocage intérieur du bras.

Elle sert à dévier une attaque vers le torse et à préparer une contre-attaque. / Mae-geri : coup de pied de face. → Sert à frapper l'adversaire droit devant soi. / Age-uke : blocage vers le haut. → Sert à parer un coup porté à la tête. / Gedan-barai : balayage bas. → Sert à bloquer une attaque dirigée vers les jambes ou le ventre.

5- Par exemple: Masutatsu Oyama : il est connu pour avoir fondé le karaté Kyokushin, un style réputé pour ses combats réels et sa grande discipline. / Hironori Ōtsuka : fondateur du Wadō-ryū, connu pour avoir mélange le karaté et le jujitsu./Kenwa Mabuni : fondateur du Shitō-ryū, reconnu pour avoir préservé de nombreux katas traditionnels d'Okinawa./ Chōjun Miyagi : fondateur du Gōjū-ryū, célèbre pour avoir inspiré le style de karaté du film Karate Kid ("Miyagi-do").

PAGE 4 - GÉOGRAPHIE



2- Le karaté s'est diffusé facilement dans le monde parce qu'il enseigne des valeurs universelles comme le respect, la discipline et la maîtrise de soi, et parce que les soldats étrangers l'ont découvert au Japon avant de le faire connaître dans leurs pays.

3 - Par exemple : Venezuela, Champion : Antonio José Díaz Fernández / Égypte, Championne : Feryal Abdelaziz.

PAGE 5 - CULTURE

1- Une école de patience et de respect.

2- Réponse personnelle. Quelques exemples : Karaté Kid, Street Fighter, Cobra Kai, Naruto...

3- Un manga se lit de droite à gauche.

4- Réponse personnelle. Par exemple, un héros qui représenterait le courage et le respect, dans un monde futuriste où le karaté sert à protéger la paix.

PAGE 6 - JEUX

CARRÉ MAGIQUE

24	6	19	1	26	35
15	33	10	28	17	8
25	7	23	32	21	3
16	34	14	5	12	30
20	2	27	9	22	31
11	29	18	36	13	4

CALCULS LOGIQUES

$$\begin{aligned} \text{愛} + \text{愛} + \text{愛} &= 60 \\ \text{愛} + \text{空手} + \text{愛} &= 74 \\ \text{空手} + \text{道服} + \text{道服} &= 44 \\ \text{道服} + \text{空手} \times \text{愛} &= 685 \end{aligned}$$

$$\text{愛} \boxed{20} \quad \text{空手} \boxed{34} \quad \text{道服} \boxed{5}$$

QUIZ

- Sur l'île d'Okinawa
- Yoko-geri
- Le code d'honneur des samouraïs
- Kihon – Kata – Kumite
- Sensei
- Karatéka
- Gichin Funakoshi
- "Vaincre sans haine ni colère."



Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

**CE1 /
CE2**



LE KARATÉ

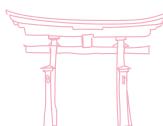
Qu'est-ce que le karaté ?



Le karaté est un art martial venu d'Okinawa (Japon). On y apprend à se défendre surtout avec le corps : coups de poing, de pied, coudes et genoux, mais toujours avec contrôle et respect. Les personnes qui pratiquent le karaté s'appellent des karatékas.

Où pratique-t-on le karaté ?

On s'entraîne dans une salle spéciale appelée **dōjō**, qui veut dire « lieu de la voie ». On y entre sans chaussures et on y apprend aussi des règles de politesse (saluer, écouter, respecter les autres).



Comment s'entraîne-t-on ?

En karaté, l'entraînement est souvent divisé en 3 piliers :

Kihon	Kata	Kumite
= les gestes de bases. On répète les postures, les coups de poing et les déplacements pour bien les maîtriser. 	= une petite chorégraphie. On enchaîne des mouvements appris comme une danse, pour s'entraîner à les faire avec précision. 	= un entraînement à deux. On s'exerce avec un partenaire, sans se faire mal, pour apprendre à se placer et à se protéger. 

La tenue

Le karategi :

la tenue blanche du karatéka.



La ceinture (obi) :
sa couleur indique le niveau du pratiquant.



Le mot « karaté » veut dire « main vide » car on apprend à se défendre sans arme !



Les valeurs importantes.

Le karaté, ce n'est pas que pour se battre !

On apprend aussi à se concentrer, à faire des efforts, à se contrôler et à respecter les autres. On se salue toujours au début et à la fin pour montrer ce respect.





1

Lis les phrases et coche les bonnes réponses.

Le karaté vient : de France d'Afrique du Japon

Le mot « karaté » veut dire : Combat Main vide Pied nu

On pratique le karaté dans : un Kihon un dojo un karategi



2

Relie chaque mot à sa définition.

- | | | |
|----------|-----------------------|--|
| Karategi | <input type="radio"/> | Une petite chorégraphie de mouvements. |
| Kumite | <input type="radio"/> | Les gestes de base du karaté. |
| Kihon | <input type="radio"/> | La tenue blanche du karatéka. |
| Kata | <input type="radio"/> | La ceinture de couleur. |
| Obi | <input type="radio"/> | Un entraînement à deux. |



3

Complète les phrases avec les mots suivants :
dojo – ceinture – respect – concentration .

On salue toujours au début et à la fin pour montrer le _____.

Le karaté aide à travailler la _____ et le calme.

On s'entraîne dans une salle spéciale appelée _____.

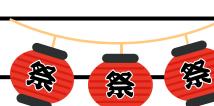
La couleur de la _____ montre le niveau du karatéka.



4

Coche Vrai ou Faux pour chaque phrase.

Vrai	Faux



Le karaté se pratique sans armes.

On garde ses chaussures dans le dojo.

En karaté, on apprend aussi à se contrôler et à respecter les autres.

Les personnes qui font du karaté s'appellent des judokas.



5

Mini défi ! A ton avis, pourquoi les karatékas s'entraînent pieds nus ?



UN ART DE DÉFENSE ET DE PAIX



Autrefois

Il y a très longtemps, sur une île du Japon appelée Okinawa, les habitants n'avaient **pas le droit d'utiliser des armes**.

Pour se protéger quand ils étaient attaqués, ils ont inventé une façon de **se défendre avec leur corps** : c'est ainsi qu'est né le karaté car on n'a besoin d'aucune arme pour pratiquer cet art.



Aujourd'hui Le karaté est devenu **un sport de paix et de respect**.



On y apprend à **se concentrer, à garder son calme, à écouter et à faire des efforts**.

Les karatékas s'entraînent pour devenir **plus forts dans leur corps**, mais aussi **plus sages dans leur tête**.



1

Complète la phrase avec le bon mot :
corps - Japon - armes - Okinawa - paix.



Le karaté est né à _____, une île du _____.



Autrefois, il servait à se défendre sans _____.

Aujourd'hui, il est devenu un sport de _____ et de respect.

On apprend à se maîtriser grâce à son propre _____.



2

Colorie en vert uniquement les phrases qui sont vraies.



Aujourd'hui, le karaté permet d'apprendre à se battre avec une arme.

Autrefois, le karaté servait à se défendre. Le karaté vient du Japon.

Aujourd'hui, le karaté apprend la paix et le respect. Le karaté vient d'Europe.



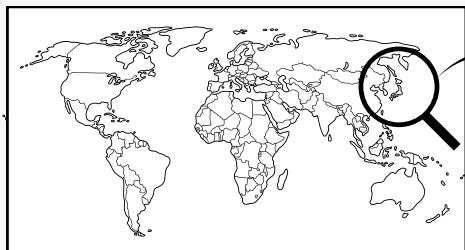
Les élèves de karaté **saluent** toujours avant et après le cours pour **remercier** leurs camarades et leur professeur.
Ce salut montre le **respect** et la **bienveillance**.





LE JAPON, PAYS DU KARATÉ

Où se trouve le Japon ?



Le Japon est un pays d'**Asie**, formé de **plusieurs îles** entourées par la mer. C'est très loin de la France !

Sa capitale s'appelle **Tokyo**, une très grande ville moderne avec beaucoup de lumières et de gratte-ciel.

Un pays de nature et de traditions.

Il y a des **montagnes**, des **forêts**, et même des **volcans**, comme le célèbre **mont Fuji**. Au printemps, les **cerisiers en fleurs** colorent les rues et les parcs. Les Japonais aiment observer la nature et la respecter.



Les arts du Japon



Le Japon a inventé plusieurs **arts martiaux**, comme le **karaté**, le **judo** et le **sumo**. Ces sports apprennent à **se contrôler**, à **se concentrer** et à **respecter** les autres. Mais le Japon, c'est aussi le pays du **manga**, des **cerfs-volants**, et de la **calligraphie** !



1

Coche les bonnes réponses :

Le Japon se trouve : en Europe en Afrique en Asie



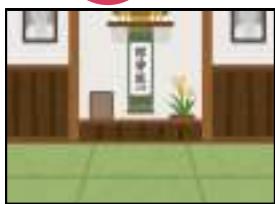
La capitale du Japon est : Pékin Tokyo Paris

Le Japon est connu pour : ses pommes rouges ses cerisiers en fleurs



2

Ecris les mots sous les images : Mont Fuji / Dojo / Cerisier en fleurs.



Le savais-tu?

Le mot Japon veut dire « **le pays du soleil levant** ». Sur le drapeau japonais, le cercle rouge représente le soleil !



3

Barre l'intrus de chaque liste.



Japon – Asie – Paris – Tokyo



Mont Fuji – Forêt – Volcan – Désert

Karaté – Judo – Sumo – Football



Pass Education



LES ARTS DU JAPON



Le Japon est un pays où les arts sont très importants. Les Japonais aiment **apprendre avec patience et chercher la beauté dans les gestes**. Il existe plusieurs sortes d'arts :

Les arts martiaux

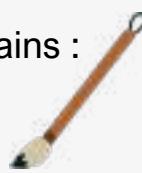
Ce sont des sports japonais qui apprennent la **discipline**, le **respect** et le **calme**.

Les plus connus sont le **karaté**, le **judo** et le **sumo**.

Dans ces arts, on apprend à **se maîtriser** autant qu'à bouger.



L'origami, c'est l'art de plier le papier pour faire des animaux ou des fleurs.



La calligraphie, c'est l'art d'écrire avec un pinceau, lentement et joliment.



Les mangas, ce sont des bandes dessinées japonaises très populaires !



1

Relie chaque début de phrase à sa fin.



Le Japon est un pays où les gens aiment ●

- faire la fête.
- créer avec patience.
- ne rien faire.
- des jeux vidéos.
- des sports Japonais.
- des danses.

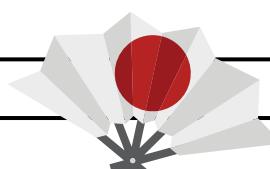
Le karaté, le judo et le sumo sont ●



2

Lis les phrases et coche "Vrai" ou "Faux".

Les arts sont peu présents au Japon.



Vrai	Faux

Les mangas sont des chansons japonaises.

La calligraphie l'est l'art de l'écriture au pinceau.

L'origami, c'est l'art du pliage de papier.



3

Activité créative ! Dessine ton propre motif japonais : des cerisiers, un éventail, une vague, un symbole du Japon...





1

Décode ce rébus !

J'



A



CA



!

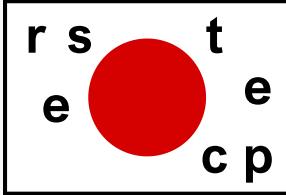
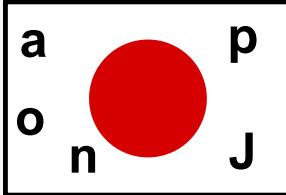
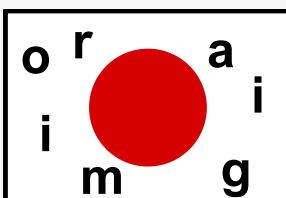


2

Entoure les 7 différences dans la seconde image.



3

Pourras-tu retrouver
les mots en remettant
les lettres dans le bon ordre!

4

Coloriage !

Tu peux t'amuser à utiliser tes
couleurs préférées ou même des
couleurs inattendues !

Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

**CE1 /
CE2**

CORRECTION



CORRECTIONS

PAGE 2 - FRANÇAIS



1 Le karaté vient : du Japon



Le mot « karaté » veut dire : Main vide

On pratique le karaté dans : un dojo



2

Karategi Une petite chorégraphie de mouvements.

- Kumite Les gestes de base du karaté.
- Kihon La tenue blanche du karatéka.
- Kata La ceinture de couleur.
- Obi Un entraînement à deux.



3

On salue toujours au début et à la fin pour montrer le **respect**.

Le karaté aide à travailler la **concentration** et le calme.

On s'entraîne dans une salle spéciale appelée **dojo**.

La couleur de la **ceinture** montre le niveau du karatéka.



- Le karaté se pratique sans armes. **VRAI**
- On garde ses chaussures dans le dojo. **FAUX**
- En karaté, on apprend aussi à se contrôler et à respecter les autres. **VRAI**
- Les personnes qui font du karaté s'appellent des judokas. **FAUX**



5 Les karatékas s'entraînent pieds nus pour mieux sentir le sol, garder l'équilibre... et par respect pour le dojo !

PAGE 3 - HISTOIRE



1 Le karaté est né à **Okinawa**, une île du **Japon**.

Autrefois, il servait à se défendre sans **armes**.

Aujourd'hui, il est devenu un sport de **paix** et de respect.

On apprend à se maîtriser grâce à son propre **corps**.



2 Autrefois, le karaté servait à se défendre.



Le karaté vient du Japon.

3 Aujourd'hui, le karaté apprend la paix et le respect.

PAGE 4 - GÉOGRAPHIE



1 Le Japon se trouve : en Europe en Afrique en Asie

La capitale du Japon est : Pékin Tokyo Paris

Le Japon est connu pour : ses pommes rouges
 ses cerisiers en fleurs



2



Dojo



Cerisier en fleurs



Mont Fuji



3

Japon – Asie – Paris – Tokyo
Mont Fuji – Forêt – Volcan – Désert
Karaté – Judo – Sumo – Football

PAGE 5 - CULTURE



1 Le Japon est un pays où les gens aiment  créer avec patience.

Le karaté, le judo et le sumo sont  des sports Japonais.



Vrai	Faux
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les arts sont peu présents au Japon.

Les mangas sont des chansons japonaises.

La calligraphie est l'art de l'écriture au pinceau.

L'origami, c'est l'art du pliage de papier.

PAGE 6 - JEUX

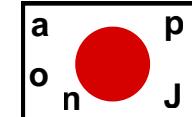


1 J'  A   CA  

J'aime - A - lait - haut - KA - rat - thé
= J'aime aller au karaté !



origami



Japon



respect