

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

### La tenue

**Le karategi :**  
la tenue blanche du karatéka.



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



### Le savais-tu ?

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 ●

Kumite ●

Kihon ●

Kata ●

Obi ●

● Une petite chorégraphie de mouvements.

● Les gestes de base du karaté.

● La tenue blanche du karatéka.

● La ceinture de couleur.

● 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.

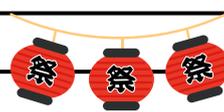
On s'entraîne dans une salle spéciale appelée .

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 attaqué, 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.

Le savais-tu?



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** !

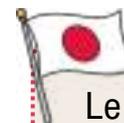
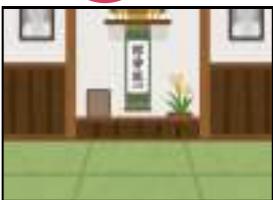


## 1 Coche les bonnes réponses :

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





## 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.



## Les arts artistiques

Au Japon, on aime aussi créer avec les mains :



**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 ●

Le karaté, le judo et le sumo sont ●

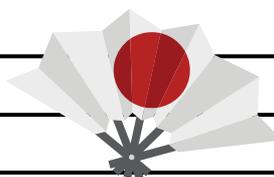
- faire la fête.
- créer avec patience.
- ne rien faire.
- des jeux vidéos.
- des sports Japonais.
- des danses.



2

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

	Vrai	Faux
Les arts sont peu présents au Japon.		
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



!



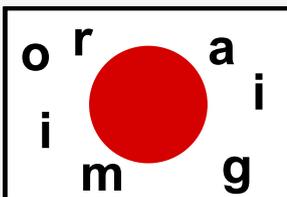
2

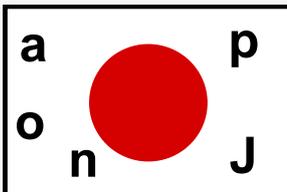
Entoure les 7 différences dans la seconde image.

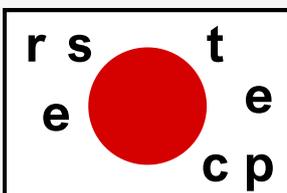


3

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.

**4**

- 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.

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
Les arts sont peu présents au Japon.		<input checked="" type="checkbox"/>
Les mangas sont des chansons japonaises.		<input checked="" type="checkbox"/>
La calligraphie est l'art de l'écriture au pinceau.	<input checked="" type="checkbox"/>	
L'origami, c'est l'art du pliage de papier.	<input checked="" type="checkbox"/>	

## PAGE 6 - JEUX

**1** J' ♥ A ↑ CA

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



**3**

o r a i  
i m g

a o n J

r s t e  
c p

origami Japon respect