

Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

5ÈME/
4ÈME

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.

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**.



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

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.* »

correction sur www.pass-education.fr



 **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.



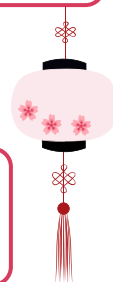
Le karaté se pratique pieds nus, symbole d'humilité.

 **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. |

 **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 ?

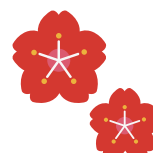
B Dans quel pays se trouve aujourd'hui le principal dojo Shotokan ?

C Cite un autre art martial japonais célèbre.

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

謹賀新年

- ☐ 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.



Le karaté à travers l'Histoire

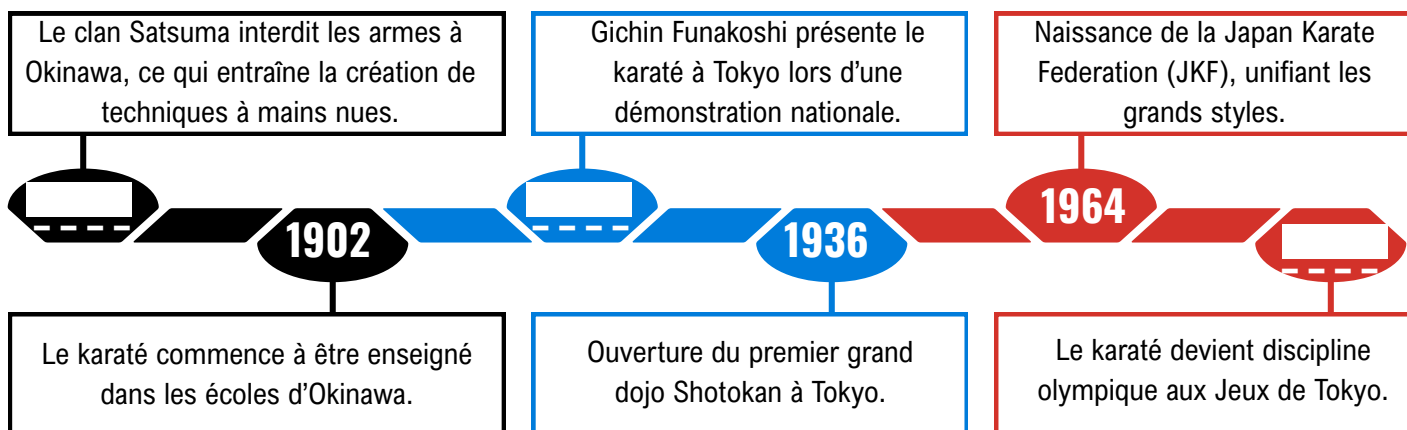
Le karaté est né sur l'île d'**Okinawa**, au sud du Japon.

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

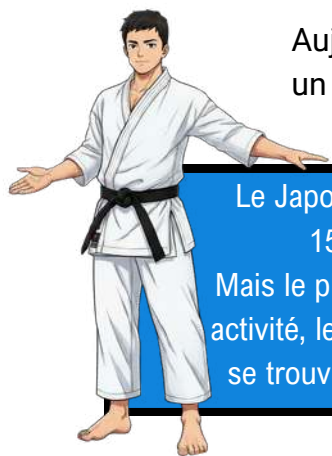
Né sur l'île d'Okinawa, le karaté a d'abord voyagé à travers tout le Japon, avant de conquérir le monde. Après la **Seconde Guerre mondiale**, les soldats américains stationnés au Japon découvrent cet art martial et le rapportent dans leurs pays. Peu à peu, **des dojos** s'ouvrent en Europe, en Afrique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

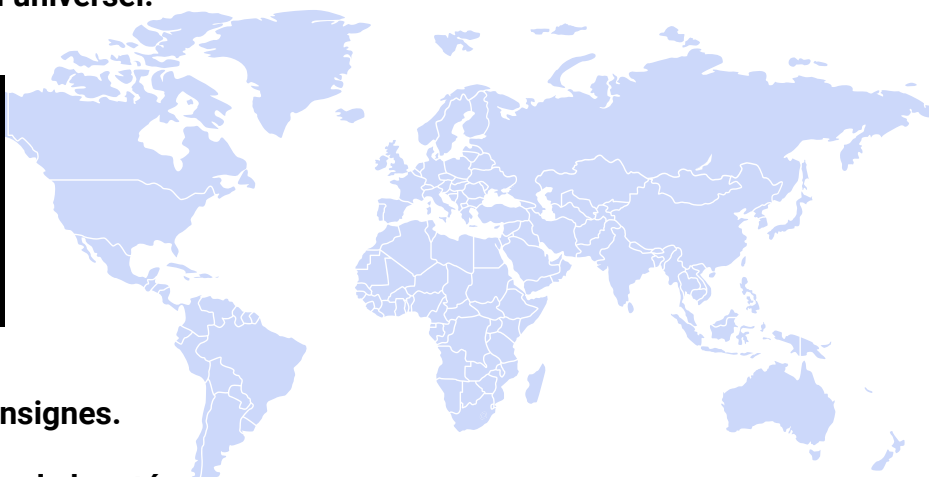
La **France** fait partie des nations les plus titrées au monde, avec de grands champions comme **Steven Da Costa**, médaillé d'or aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021.

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 :

🇺🇸 États-Unis – 🇫🇷 France – 🇬🇧 Royaume-Uni

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

🇪🇬 Égypte - 🇹🇷 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.



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 enfilé 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.

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



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.



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.



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	

CALCULS LOGIQUES

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

$$\begin{array}{l}
 \text{愛} + \text{愛} + \text{愛} = 60 \\
 \text{愛} + \text{🌀} + \text{愛} = 74 \\
 \text{🌀} + \text{👤} + \text{👤} = 44 \\
 \text{👤} + \text{🌀} \times \text{愛} = \boxed{}
 \end{array}$$



QUIZ

Quel karatéka es-tu ?

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

- Le karaté est né :
 - ☐ Sur l'île d'Okinawa
 - ☐ À Tokyo
 - ☐ En Chine
- Quel est le nom d'un coup de pied sur le côté ?
 - ☐ Yoko-geri
 - ☐ Mae-geri
 - ☐ Mawashi-geri
- Qu'est-ce que le Bushidō ?
 - ☐ Un ancien sabre japonais
 - ☐ Le code d'honneur des samourais
 - ☐ Un style de karaté
- Quel est l'ordre des trois formes du karaté ?
 - ☐ Kumite – Kata – Kihon
 - ☐ Kihon – Kata – Kumite
 - ☐ Kata – Kihon – Kumite
- Le professeur de karaté s'appelle ?
 - ☐ Shihan
 - ☐ Senpai
 - ☐ Sensei
- Nom des personnes qui pratiquent le karaté ?
 - ☐ Judoka
 - ☐ Karatéka
 - ☐ Samourai
- Quel grand maître a introduit le karaté au Japon ?
 - ☐ Gichin Funakoshi
 - ☐ Jigoro Kano
 - ☐ Bruce Lee
- 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."



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



Compte les bonnes réponses !

- 0 à 3 → Ceinture blanche : tu découvres le karaté, continue ton apprentissage !
- 4 à 6 → Ceinture orange : ton esprit s'aiguisé, tu progresses !
- 7 à 8 → Ceinture noire : respect, précision et maîtrise : tu as l'âme d'un vrai karatéka !

Karaté

Pass
Education

Fichier
découverte



Sommaire

Français
Histoire
Géographie
Culture
Jeux

5ÈME/
4ÈME

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 samourais. 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 mélangé 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

$$\begin{array}{l}
 \text{愛} + \text{愛} + \text{愛} = 60 \\
 \text{愛} + \text{🥋} + \text{愛} = 74 \\
 \text{🥋} + \text{🥋} + \text{🥋} = 44 \\
 \text{🥋} + \text{🥋} \times \text{愛} = 685
 \end{array}$$

愛 20 🥋 34 🥋 5

QUIZ

1- Sur l'île d'Okinawa

2- Yoko-geri

3- Le code d'honneur des samourais

4- Kihon – Kata – Kumite

5- Sensei

6- Karatéka

7- Gichin Funakoshi

8- "Vaincre sans haine ni colère."

