

CYCLE DE SEANCES

TAEKWONDO OU L'AGILITE DES PIEDS

DANS L'AMENAGEMENT DES RYTHMES SCOLAIRES

PRESENTATION

Ce cycle comprend 7 séances. Il permet donc d'initier un groupe d'élève au taekwondo entre deux périodes de vacances.

Il s'agit ici de proposer une activité différente de celle proposée en club. L'objectif principal sera d'initier les élèves à la sphère culturelle gravitant autour du taekwondo et les éduquer sur le plan moteur en développant l'agilité des pieds.

Par agilité des pieds nous entendrons la capacité à poser ses pieds avec précision et produire des trajectoires avec ses membres inférieurs dans des configurations et situations variées. Ceci sous-tend bien évidemment les notions clés d'EQUILIBRE, PRECISION et MOBILITE.

Chaque séance est prévue pour durer 45 minutes à une heure en fonction du temps dont dispose l'enseignant.

Une séance = 30 à 50 minutes de pratique + 5 à 10 minutes d'échange/discussion avec les élèves sur le taekwondo

Ce cycle inclut bien évidemment des temps d'évaluation.

Chaque élève se verra remettre un carnet de suivi en début de cycle.

Ce carnet inclut : la grille d'évaluation permettant à l'élève, à l'enseignant et aux parents de suivre l'évolution des thématiques abordées et des compétences travaillées.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DU CYCLE SUR LE PLAN DES SAVOIR-FAIRE :

Séance 1 : Toucher une cible avec différentes parties du pied

Séance 2 : Se déplacer et toucher une cible avec le pied

Séance 3 : Tenir l'équilibre et toucher deux fois la cible sans reposer le pied

Séance 4 : Sauter et toucher une cible avec le pied

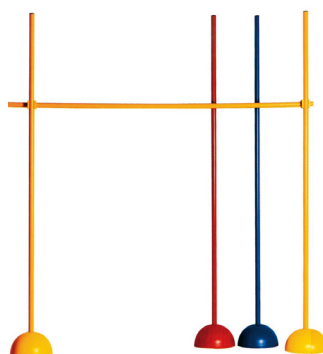
Séance 5 : Tourner et toucher une cible avec le pied

Séance 6 : Toucher une cible avec le pied en combinant plusieurs actions + révisions

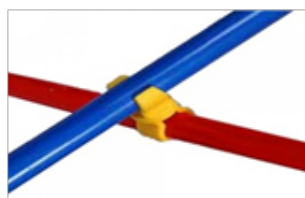
Séance 7 : Evaluation sommative

MATERIEL NECESSAIRE :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes



Jalons avec supports (160 cm),
3 par groupe de 4 enfants.



Pinces à jalons (1 par jalon) pour fixer un jalon en transversal à des hauteurs variables.

MODALITES D'EVALUATION :

A la fin de chaque séance, un temps d'évaluation sera placé pour situer les acquis des élèves. Cette évaluation se passera en deux temps :



- 1 Evaluation formative à la fin de chaque séance sur la thématique travaillée
- 1 évaluation sommative lors de la dernière séance sur l'ensemble des thématiques travaillées

On retrouvera les mêmes exercices lors des évaluations formatives et lors de l'évaluation sommative par souci de cohérence.

Un élève pourra très bien ne pas réussir à réaliser un exercice en évaluation formative et le réussir lors de l'évaluation sommative (compétences acquises pendant le cycle)

Inversement, un élève pourra très bien réussir un exercice en évaluation formative et échouer lors de l'évaluation sommative (compétence qui reste à consolider).

Pour les deux moments d'évaluation : *coller les gommettes dans le carnet*

Couleur de gomme	Signification
	Compétence acquise
	Compétence non-acquise ou qui doit être consolidée.

La grille d'évaluation est en annexe de ce document.

Ce cycle de séance est adapté pour des élèves de cycle 2 (CP et CE1) et de cycle 3 (CE2, CM1 et CM2)

LEGENDE DES FICHES DE SEANCE

Critère de réussite : Ce que l'élève doit faire pour réussir



Variante d'exercice

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°1

TOUCHER UNE CIBLE AVEC LES DIFFERENTES PARTIES DU PIED

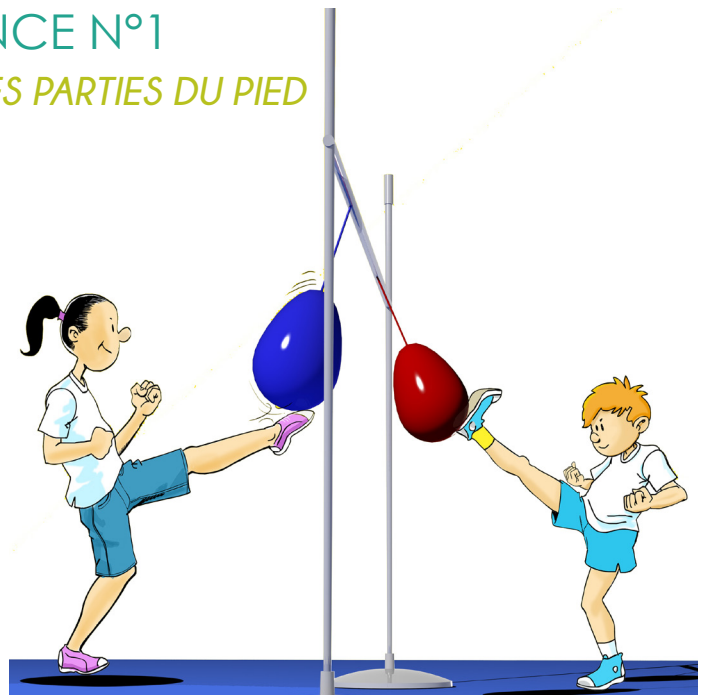


Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gomettes

COMPETENCES A DEVELOPPER

- Poser le dessous du pied sur une cible (mireu tchagui)
- Poser le dessus du pied sur une cible (ap tchagui)
- Poser le dessus du pied sur le côté d'une cible (dolyeu tchagui)



ECHAUFFEMENT

COURSE LIBRE DANS LA SALLE

Des cerceaux sont disposés au sol. Au signal de l'enseignant, les élèves doivent mettre un pied dans un cerceau.



Réagir le plus vite possible.

LIGNE DE CERCEAUX

Les élèves sont disposés en plusieurs colonnes, chacune devant une ligne de cerceaux. Les élèves doivent remonter la ligne de cerceaux en ne mettant jamais deux pieds dans le même cerceau.



Avancer en ayant toujours le pied arrière et le pied avant dans un cerceau différent (position asymétrique, un pied devant l'autre).



- Variante 1 :** idem en levant très haut le genou avant de le poser (ébauche d'ap tchagui)
- Variante 2 :** idem mais l'élève doit avancer en position de cavalier (joutchoum seugui). Sa tête et son buste ne seront donc pas orientés dans la direction de la ligne de cerceaux
- Variante 3 :** Idem que précédemment mais l'élève devra lever très haut le genou avant de poser (ébauche de dolyeu tchagui)

EXO 1 : POSER LE PIED SANS TOUCHER L'OBSTACLE

Les élèves sont placés à une dizaine de mètres d'un mur. Un obstacle d'environ 1m de haut (banc ou jalon transversal) est placé le long du mur. Au signal, les élèves doivent courir et venir poser le plat du pied sur le mur par-dessus l'obstacle. Alternier avec chaque jambe.



Toucher le mur avec le plat du pied sans toucher l'obstacle. La pointe du pied est orientée vers le haut (position midi).



- Variante 1 :** Idem mais le pied (selon pied gauche ou droit) est parallèle au sol (position 3h ou 9h) pour une ébauche de dolyeu tchagui.
- Variante 2 :** Toucher 2 fois le mur. Une fois avec chaque jambe.

EXO 2 : TRAVAIL DU MIREU TCHAGUI

Les élèves A et B sont placés de part et d'autre d'un jalon transversal. Un ballon est suspendu niveau moyen. Les élèves doivent chacun leur tour toucher le ballon avec le plat du pied (mireu tchagui) en alternant jambe gauche et droite (5 fois de chaque côté)



Toucher 3 fois sur 5 la cible



- Variante 1 :** Idem mais B tient un cerceau entre A et la cible. A doit toucher la cible en passant le pied dans le cerceau.

CORPS DE SEANCE

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°1 - TOUCHER UNE CIBLE AVEC DIFFERENTES PARTIES DU PIED

EXO 3 : TRAVAIL DU DOLYEU TCHAGUI

A et B sont placés de part et d'autre d'un jalon transversal. Un bout de ceinture est accroché et pend entre les deux élèves. Les élèves doivent chacun leur tour toucher le brin de ceinture avec le dessus du pied (Dolyeu tchagui) en alternant jambe gauche et droite (5 fois de chaque côté)



Toucher la cible 3 fois sur 5

EXO 4 : DEFI - JEU DU BERET

Les élèves sont séparés en deux équipes. Dans chaque équipe, les élèves reçoivent un numéro. Chaque équipe est assise à une dizaine de mètres d'une cible suspendue (ballon accroché à un jalon transversal). Lorsqu'un numéro est appelé, un membre de chaque équipe au numéro correspondant doit courir pour toucher sa cible avec le dessous du pied (mireu tchagui)



Toucher la cible avant son adversaire. Chaque réussite apporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche.



Variante 1 : toucher le dessous de la cible avec le dessus du pied (ap tchagui)

Variante 2 : toucher le côté de la cible avec le dessus du pied (dolyeu tchagui). Les ballons peuvent être remplacés par des ceintures.

EXO 5 : DEFI - LE BERET TAEKWONDO

Idem à la situation précédente. Huit ballons sont accrochés au jalon transversal. Une lettre est écrite sur chaque ballon (T, A, E, K, W, O, N, D). Lorsqu'un numéro est appelé, un membre de chaque équipe au numéro correspondant doit courir pour toucher sa cible avec le dessous du pied (mireu tchagui).



Toucher la cible avec la lettre annoncée au préalable par l'enseignant avant son adversaire. Chaque réussite apporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche.



Variante 1 : Chaque élève est chronométré individuellement. Il doit toucher avec le pied les lettres dans le bon ordre pour épeler TAEKWONDO (lettres placées dans le désordre). L'élève qui réalise un meilleur temps que son binôme adverse rapporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche.

COMPETENCE A EVALUER EN FIN DE SEANCE N°1

- Toucher en Mireu Tchagui H1/H2/H3/H4
- Toucher en Ap Tchagui H1/H2/H3/H4
- Toucher en Dolyeu Tchagui H1/H2/H3/H4

Quatre ceintures sont accrochées au jalon transversal. L'enseignant détermine 4 hauteurs croissantes (blanche niveau bas, jaune niveau moyen, bleue niveau haut, rouge niveau très haut) en fonction du profil des élèves. Chaque élève devra choisir la hauteur maximale à laquelle il pense pouvoir toucher



Toucher l'extrémité basse de la ceinture sans tomber avec le dessus du pied (ap tchagui du bas vers le haut), le dessous du pied (mireu tchagui rectiligne vers l'avant), le dessus du pied (dolyeu tchagui circulaire). L'enseignant note les hauteurs de touche réussies par l'élève sur ces trois mouvements.

Chaque séance doit inclure 5 à 10 min d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séance.

Séance 1 : Connaissance sur le Taekwondo

- Que signifie taekwondo ?
- Pourquoi appelle-t-on cette discipline la voie des pieds et des poings ?
- Quel âge a cette discipline ?
- Qui étaient les ancêtres des pratiquants du taekwondo ?
- Apprendre à dire blocage et coup de pied
- Quelles sont les formes de pratique en taekwondo ?
- Apprendre à compter jusqu'à 5 en coréen

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°2

SE DEPLACER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED

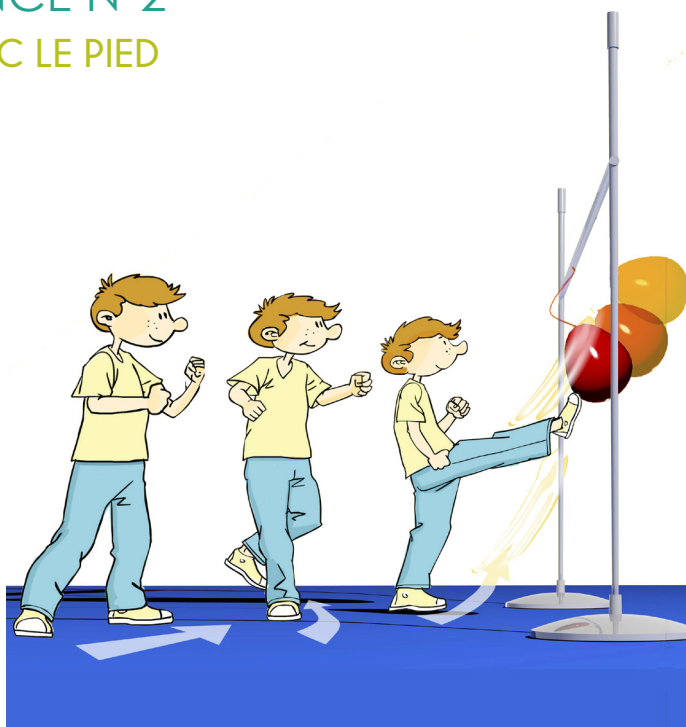


Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes

COMPETENCES A DEVELOPPER

Avancer / Se rapprocher et poser le pied sur une cible
 Reculer / s'éloigner et poser le pied sur une cible
 Se décaler à gauche ou à droite et poser le pied sur une cible



LA BOUSSOLE

L'enseignant est face aux élèves. Chaque élève a les deux pieds dans un cerceau posé au sol. Ils doivent sortir les deux appuis du cerceau selon la direction demandée par l'enseignant.

- Si celui-ci leur fait signe de venir vers lui, les élèves avancent et sortent.
- Si celui-ci leur fait signe de s'éloigner, les élèves reculent et sortent (en restant bien face à l'enseignant)
- Si celui-ci pointe l'index vers la droite, les élèves sortent et se placent à la droite du cerceau.
- Si celui-ci pointe l'index vers la gauche, les élèves sortent et se placent à la gauche du cerceau.

ECHAUFFEMENT



Réagir le plus vite possible et sortir dans la bonne direction

LA LOCOMOTIVE

A et B sont face à face, B doit pouvoir toucher l'épaule de A. A est la locomotive et recule d'un pas au signal de l'enseignant. Quand A bouge, B doit avancer en même temps d'un pas pour conserver la distance et pouvoir toucher l'épaule de A. Changer de rôles toutes les cinq répétitions.



B bouge en même temps que A et doit pouvoir toucher l'épaule de A après le déplacement.



Variante 1 : A avance, B recule

Variante 2 : A avance ou recule, B recule ou avance selon le choix de A

Variante 3 : A se déplace deux fois avant de s'arrêter

EXO 1 : SE DEPLACER VERS L'AVANT OU L'ARRIERE POUR TOUCHER

A et B sont face à face. A a les deux pieds dans un cerceau posé au sol et tient une cible devant lui (ballon ou brin de ceinture). Au signal de l'enseignant A recule d'un pas et sort du cerceau. A doit alors avancer pour rentrer dans le cerceau et toucher la cible tenue par B. Changer les rôles tous les 8 signaux.



Enchaîner un pas vers l'avant (entrée dans le cerceau) + toucher la cible



Variante 1 : A recule en faisant un grand pas. B, une fois dans le cerceau devra allonger plus la jambe pour toucher la cible.

Variante 2 : B se trouve dans le cerceau, A est face à lui avec la cible. Au signal de l'enseignant, B recule et sort du cerceau pendant que A avance et entre dans le cerceau.

Variante 3 : Imposer de toucher soit en milieu/ap/dolyeu tchagui

corps de séance

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°2 - SE DEPLACER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED

CORPS DE SEANCE

EXO 2 : SE DEPLACER ET TOUCHER

A et B sont face à face et disposés avec 3 cerceaux (Voir schéma).

A tient une cible devant lui. A annonce au choix rouge ou bleu puis se tourne dans la direction pour faire face au cerceau correspondant.

B devra :

- se déplacer sur le côté (décaler) pour mettre les deux appuis dans le bon cerceau
- se placer face à la cible
- toucher la cible tenue par A



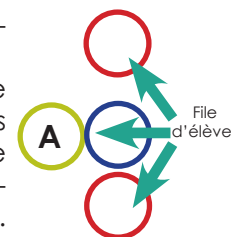
Variante 1 : A pivote au choix vers le cerceau rouge ou bleu au signal de l'enseignant.

Variante 2 : Imposer de toucher soit en mieu/ap/dolyeu tchagui

EXO 3 : AVANCER OU RECULER POUR DECALER ET TOUCHER

Les élèves sont séparés en plusieurs groupes ; Chaque groupe se place en file indienne devant 4 cerceaux et un élève A qui est teneur de cible.

A ne doit pas sortir de son cerceau. Le premier élève de chaque file attend le signal de A (le teneur). Quand celui-ci pivote vers un des deux cerceaux rouges (comme dans l'exercice précédent), le premier élève de la file doit entrer dans le cerceau bleu puis décaler dans le bon cerceau rouge et toucher la cible du teneur avant de rejoindre le bout de la file. Changer de teneur tous les six passages.



Se placer dans le bon cerceau et toucher la cible en un minimum de temps.



Variante 1 : Même situation mais le premier élève de la file se place face au teneur dans le même cerceau. Quand le teneur pivote vers un des cerceaux rouges, l'élève doit reculer pour mettre les deux pieds dans le cerceau bleu puis décaler dans le bon cerceau rouge et toucher la cible.

COMPETENCE A EVALUER EN FIN DE SEANCE N°2

- Reculer et toucher une cible avec le pied
- Avancer et toucher une cible avec le pied
- Décaler à gauche et toucher une cible avec le pied
- Décaler à droite et toucher une cible avec le pied

Evaluation deux par deux des compétences suivantes. A et B sont face à face. A tient une cible. B est à distance de touche avec le pied (jambe tendue). A et B seront teneurs à tour de rôles.

- Le teneur avance d'un pas, l'élève recule d'un pas et touche la cible avec le dessus du pied.
- Le teneur recule d'un pas, l'élève avance d'un pas et touche la cible avec le dessus du pied.
- Le teneur fait un quart de tour vers la droite, l'élève se décale et touche la cible avec le dessus du pied.
- Le teneur fait un quart de tour vers la gauche, l'élève se décale et touche la cible avec le dessus du pied.



Utiliser le déplacement approprié et toucher la cible avec le dessus du pied, jambe tendue quand le pied touche.

EVALUATION

Chaque séance doit inclure 5 à 10 minutes d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séance.

Séance 2 : Connaissance sur le Taekwondo

- D'où vient le taekwondo ?
- Où est située la Corée ? (montrer une carte de l'Asie)
- Connaissez-vous des pays voisins de la Corée ?
- Que signifie le nom Corée selon vous ?
- Quelle langue est parlée en Corée ?
- Quelle écriture utilisent les coréens ? (montrer des exemples de mots écrits en coréen)
- Quel est le nom de leur monnaie ?
- Apprendre à compter de 6 à 10 en coréen

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°3

TENIR L'EQUILIBRE ET TOUCHER 2 FOIS LA CIBLE SANS REPOSER LE PIED



Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes



COMPETENCES A DEVELOPPER

Toucher deux fois une cible avec différentes parties du pied sans les reposer au sol.

ECHAUFFEMENT

LES STATUES

Course libre dans la salle. Au signal, les élèves s'immobilisent sur un pied



Réagir le plus vite possible, rester en équilibre 3 secondes.

DEPLACEMENTS ET EQUILIBRE

Les élèves traverse la salle de la manière suivante

- Cloche-pied gauche
- Cloche pied droit
- Cloche-pied gauche en maintenant l'équilibre 1 seconde à chaque reprise d'appui
- Idem à droite
- Foulées bondissantes
- Idem en maintenant l'équilibre sur une jambe, 1 seconde à chaque reprise d'appui



Rester stable

CORPS DE SEANCE

EXO 1 : LE FUNAMBULE

Par binômes, A se tient en équilibre sur un pied, B le pousse doucement pour le déstabiliser, A doit se stabiliser sans poser le pied au sol. 30 secondes en appui gauche puis 30 secondes en appui droit puis changer les rôles



Poser le pied au sol moins de cinq fois. Attention B doit absolument attendre que A se soit bien stabilisé avant de le pousser à nouveau.



Variante 1 : par trinômes. A se tient en équilibre sur un pied, B tient une cible (ballon) niveau moyen, C pousse doucement A pour le déstabiliser. A doit se stabiliser sans poser le pied au sol puis poser le dessus du pied maintenu en l'air sur le dessous de la cible tenue par B.

EXO 2 : TRAVAIL DU MULTITEMPS

Les élèves sont alignés, dos collé au mur. Ils se tiennent sur un pied. L'autre jambe est levée genou plié (armement ap tchagui). Au signal de l'enseignant (1, 2 ou 3), détendre et ramener la jambe devant soi le nombre de fois correspondante (1, 2 ou 3). 30 secondes avec la jambe gauche, puis 30 secondes avec la jambe droite.



Ne pas reposer le pied au sol, plier, tendre et replier le genou le nombre de fois demandées.



Variante 1 : Idem mais sans se tenir au mur.

EXO 3 : LE COUP DE PIED CHEVAL MULTITEMPS SUR CIBLE

Par binômes. A est face au mur, en appui les bras tendus, mains posées à plat devant lui. A se tient en équilibre sur une jambe. B se tient derrière lui avec une cible (ballon). Au signal de l'enseignant, (1, 2 ou 3), A devra poser le talon sur le dessous de la cible le nombre de fois correspondante (1, 2 ou 3). 30 secondes avec la jambe gauche puis 30 secondes avec la jambe droite.



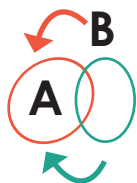
Ne pas reposer le pied au sol, toucher le nombre de fois demandées.



Variante 1 : A est face à B. B tient un brin de ceinture qui pend verticalement. Au signal, A doit toucher la ceinture avec le dessus du pied (dolyeu tchagui) sans reposer, le nombre de fois demandées.

EXO 4 : LE TOURBILLON

A se tient en équilibre sur un pied dans un cerceau posé au sol. B tient un cerceau verticalement devant A.



Passer deux fois le pied dans le cerceau sans reposer 5 fois à gauche et 5 fois à droite, puis changer les rôles.



Variante 1 : Dès que A a fini ses deux mouvements, B se déplace de deux pas autour de B. A doit tourner en restant en appui sur un pied pour rester face au cerceau vertical. Quand B s'est arrêté, A passe deux fois son pied dans le cerceau comme précédemment 5 fois à gauche et 5 fois à droite, puis changer les rôles.

COMPETENCE A EVALUER EN FIN DE SEANCE N°3

- Toucher deux fois sans reposer en Mireu Tchagui
- Toucher deux fois sans reposer en Dolyeu Tchagui
- De dos, toucher deux fois sans reposer le talon

Les élèves doivent toucher deux cibles (un ballon et un brin de ceinture qui pend verticalement suspendu à un jalon transversal niveau moyen) sans reposer le pied.



Face au ballon toucher deux fois la cible avec le dessous du pied sans reposer
 Dos au ballon toucher deux fois la cible avec le talon sans reposer
 Face à la ceinture toucher deux fois la cible avec le dessus du pied sans reposer (dolyeu)

Chaque séance doit inclure 5 à 10 minutes d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séance.

Séance 3 : Connaissance sur l'Olympisme

- Qu'est ce que les Jeux olympiques ?
- Quand et où auront lieu les prochains ?
- Quel est le symbole des Jeux Olympiques ? (montrer les anneaux olympiques)
- Que représente-t-il ?
- Depuis combien de temps le taekwondo est-il au programme des JO ?
- Révision : compter de 1 à 10 en Coréen

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°4

SAUTER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED



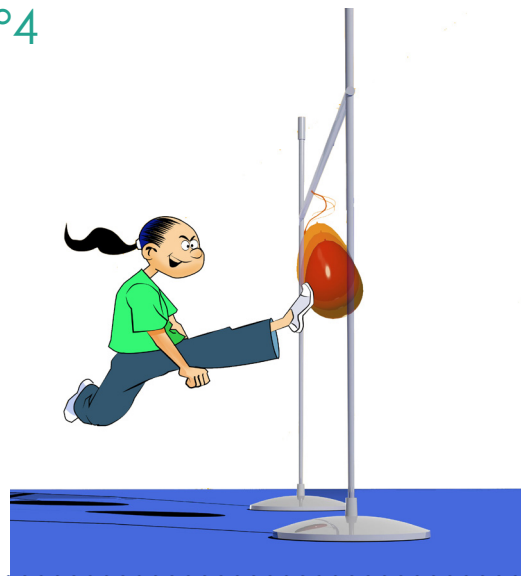
Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes

COMPETENCES A DEVELOPPER

En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied en l'air.

En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol.



ECHAUFFEMENT

TRAVAIL SUR LES BONDISSEMENTS

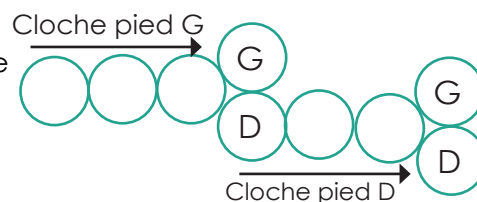
Les élèves traversent la salle de la manière suivante :

- Cloche-pied droit
- Cloche-pied gauche
- Bondissement pieds joints en avançant
- Footing, au signal s'accroupir + sauter
- Pas chassés avec temps de suspension en l'air quand les pieds se rapprochent
- Montées de genoux

MARELLE

L'enseignant dispose des cerceaux au sol pour former une marelle.

Les élèves doivent la traverser de la manière suivante:



Précision ! : Quand l'élève arrive devant deux cerceaux, il doit atterrir simultanément avec un pied dans chaque (comme spécifié dans le schéma).



Respecter les mouvements et réaliser la marelle en un minimum de temps.

CORPS DE SEANCE

EXO 1 : LA SAUTERELLE

A et B se tiennent en équilibre sur un pied, de part et d'autre d'un jalon transversal. Un ballon est accroché et pend entre les deux élèves niveau moyen. Les élèves doivent chacun leur tour toucher la cible avec le dessus du genou en l'air en alternant jambe gauche et droite (5 fois de chaque côté)



Toucher la cible 3 fois sur cinq



Variante 1 : Même exercice mais cette fois l'élève touche la cible avec le dessus du pied en l'air (ap pal tuyeu ap tchagui)

Variante 2 : remplacer le ballon par un brin de ceinture pendu verticalement. A et B réalisent le même exercice mais touchent avec le dessus du pied en dolyeu tchagui

EXO 2 : LA GRENOUILLE

A et B se tiennent en équilibre sur un pied, de part et d'autre d'un jalon transversal. Un ballon est accroché et pend entre les deux élèves niveau moyen. Les élèves doivent chacun leur tour toucher la cible avec le dessus du genou au sol en alternant jambe gauche et droite (5 fois de chaque côté)



Toucher la cible 3 fois sur cinq



Variante 1 : Même exercice mais cette fois l'élève touche la cible avec le dessus du pied au sol (tui pal tuyeu ap tchagui)

Variante 2 : remplacer le ballon par un brin de ceinture pendu verticalement. A et B réalisent le même exercice mais touche avec le dessus du pied en dolyeu tchagui.

EXO 3 : DEFI - LE BERET GRENOUILLE

Les élèves sont séparés en deux équipes. Dans chaque équipe, les élèves reçoivent un numéro. Chaque équipe est assise à une dizaine de mètres d'une cible (ballon) tenu par l'enseignant (cible 1 pour l'équipe 1 dans la main gauche, cible 2 pour l'équipe 2 dans la main droite). Lorsqu'un numéro est appelé, un membre de chaque équipe au numéro correspondant doit courir pour sauter et toucher sa cible avec le dessus du pied (tuyeu ap tchagui)



Toucher la cible avant son adversaire. Chaque réussite apporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche. Si l'élève ne saute pas avant de toucher la cible, l'essai ne compte pas.

EXO 4 : DEFI - LA MITRAILLETTE

Les élèves sont séparés en deux équipes. Dans chaque équipe, les élèves reçoivent un numéro. Quand un numéro est appelé, les deux homologues sont évalués tour à tour sur l'exercice. Chacun sera teneur à tour de rôle. Le teneur tient fermement un ballon devant lui. L'autre élève devra réaliser le maximum de touches avec le dessus du pied en 10 secondes (dessus du pied touche le dessous du ballon, le teneur tient l'extrémité supérieure du ballon !). L'enseignant compte à voix haute le nombre de touches.



Toucher plus de fois la cible que son adversaire (dou bal dang sang ap tchagui). Chaque victoire apporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche. En cas d'égalité aucun point n'est marqué.

EXO 5 : DE PLUS EN PLUS HAUT

Les élèves sont séparés en trois groupes. Un jalon transversal est disposé pour chaque groupe avec 4 brins de ceintures pendus verticalement à 4 hauteurs différentes (blanche = bas, jaune = moyen, bleu = haut, rouge = très haut) selon le profil des élèves. Les élèves doivent sauter et toucher les ceintures.



Toucher toutes les hauteurs de ceintures au moins deux fois sans perdre l'équilibre à la réception

COMPETENCE A EVALUER EN FIN DE SEANCE N°4

- Sauter et toucher en tuyeu ap pal ap tchagui
- Sauter et toucher en tuyeu tui pal ap tchagui
- Sauter et toucher en tuyeu ap pal dolyeu tchagui
- Sauter et toucher en tuyeu tui pal dolyeu tchagui

Les élèves sont évalués sur les mouvements suivants sur 4 cibles suspendues à un jalon transversal niveau moyen.



- Face au ballon rouge = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal ap tchagui)
- Face au ballon bleu = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal ap tchagui)
- Face à la ceinture rouge pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal dolyeu tchagui)
- Face à la ceinture bleue pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal dolyeu tchagui)

Chaque séance doit inclure 5 à 10 min d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séance.

Séance 4 : Connaissance de la terminologie coréenne - Les valeurs du taekwondo

- Qu'est-ce-qu'un Art Martial?
- Quelles sont les valeurs du Taekwondo?
- Le respect? Apprentissage du salut
- Le contrôle de soi? Comment y parvient-on?
- La santé? Règles élémentaires?
- Utiliser les supports de communication de la FFTDA

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°5

TOURNER ET TOUCHER UNE CIBLE AVEC LE PIED

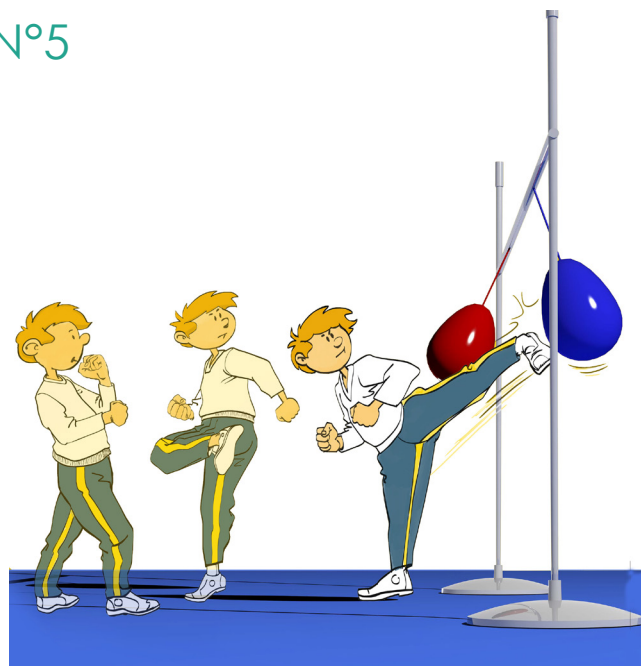


Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes

COMPETENCES A DEVELOPPER

Tourner et toucher une cible avec différentes parties du pied



ECHAUFFEMENT

TRAVAIL SUR LES ROTATIONS

Les élèves traversent en footing la salle. Au signal de l'enseignant :

- Demi-tour (les élèves changent de sens de course)
- Tour complet (les élèves effectuent une volte complète et continue leur course dans la même direction)
- Sauter et tourner (les élèves sautent et effectuent un demi-tour)

EDUCATIFS AU MOUVEMENT RETOURNE

Chaque élève est dos à un cerceau, les deux pieds en dehors. Au signal de l'enseignant, ils doivent se retourner et mettre un pied dans le cerceau. 10 fois de chaque côté.



Passer d'une position pieds côte à côte (moa seugui) dos au cerceau, à une position un pied devant l'autre (ap seugui) face au cerceau

CORPS DE SEANCE

EXO 1 : TOURNER ET TOUCHER

Les élèves sont placés à quelques mètres, face à un ballon accroché à un jalon transversal. Au signal, les élèves courent vers la cible, s'arrêtent devant, tournent sur eux-mêmes et posent le pied sur la cible.



Toucher la cible 3 fois sur 5 (la manière de tourner et de toucher est libre.)



Variante 1 : L'élève part en course arrière, s'arrête devant la cible et doit toucher la cible avec le talon.

EXO 2 : LA TORNADE

Les élèves sont placés dos à un cerceau, situé sous un ballon accroché à un jalon transversal. Au signal de l'enseignant, les élèves doivent se retourner, toucher la cible avec le pied et le poser dans le cerceau.



Toucher la cible 3 fois sur 5 avec l'extérieur du pied (mondolyeu bakat tchagui)



Variante 1 : L'élève touche la cible avec le dessous du pied (mondolyeu tchagui).

EXO 3 : LE BERET TORNADE

Les élèves sont séparés en deux équipes. Dans chaque équipe, ils reçoivent un numéro. Chaque équipe est assise à une dizaine de mètres d'une cible suspendue (ballon accroché à un jalon transversal). Lorsqu'un numéro est appelé, un membre de chaque équipe au numéro correspondant doit courir, s'arrêter, tourner et toucher sa cible avec le pied.



Toucher la cible avant son adversaire. Chaque réussite apporte un point à son équipe. Quand tous les élèves sont passés, l'équipe qui a le plus de points remporte la manche.



Variante 1 : Même situation mais les élèves partent en course arrière et doivent, de dos, toucher la cible avec le talon

COMPETENCE A EVALUER EN FIN DE SEANCE N°5

- Toucher la cible de dos avec le talon
- Se retourner et toucher la cible
- en mondolyeu tchagui
- Se retourner et toucher la cible
- en mondolyeu bakat tchagui

Les élèves sont dos aux cibles et doivent les toucher des trois manières suivantes (même exercice que la tornade mais sans l'aménagement du cerceau :

- Ballon rouge = toucher la cible avec le talon (dwitt tchagui)
- Ballon bleu = toucher la cible avec le dessous du pied (mondolyeu tchagui)
- Ballon jaune = toucher la cible avec l'extérieur du pied (mondolyeu bakat tchagui)



Toucher la cible en passant d'une position pieds côte à côte (moa seugui) dos à la cible, à une position un pied devant l'autre (ap seugui) face à la cible.

Chaque séance doit inclure 5 à 10 min d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séance.

Séance 5 : Connaissance sur le Taekwondo (Suite)

- Les règles en combat (points, protections...) ?
- Les règles en poumsé ?
- Montrer des Vidéo comme exemples

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°6

Toucher une cible en combinant des mouvements et révisions.

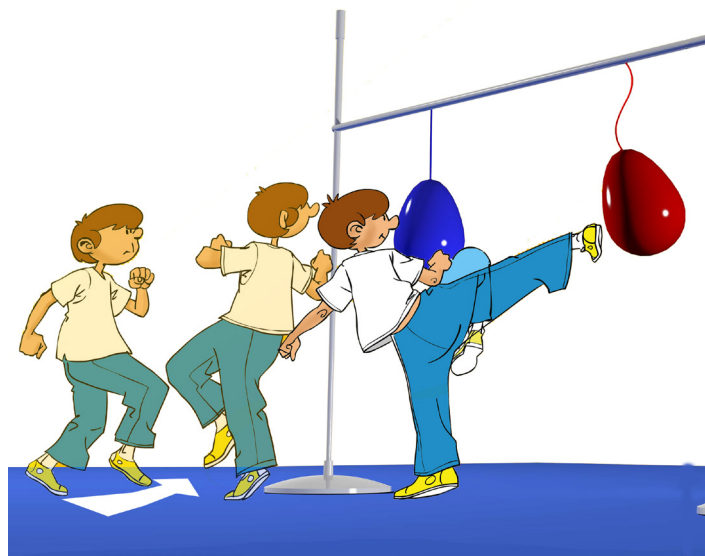


Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes

COMPETENCES A DEVELOPPER

Toucher deux fois une cible avec le pied de manières différentes
Toucher deux fois une cible avec des mouvements différents



TRAVAIL SUR LES COMBINAISONS ET LA REACTIVITE :

Course libre dans la salle. Au signal de l'enseignant :

- Sauter sur place ou tourner sur place ou s'immobiliser sur un pied
- Se mettre sur un pied + sauter
- Se mettre sur un pied + tourner
- Se mettre sur un pied + sauter/tourner
- Sauter + tourner



Réagir le plus vite possible, garder l'équilibre.

DEPLACEMENTS ET COMBINAISONS :

Les élèves sautillent sur place face à l'enseignant. A son signal :

- Avancer puis sauter
- Avancer puis tourner
- Avancer puis sauter/tourner
- Reculer puis sauter
- Reculer puis tourner
- Reculer puis sauter/tourner



Réagir le plus vite possible, garder l'équilibre

ECHAUFFEMENT

CORPS DE SEANCE

EVALUATION : TOUCHER UNE CIBLE AVEC DES COMBINAISONS

A et B sont placés de part et d'autre d'un jalon transversal. Un ballon est accroché et pend entre les deux élèves. Les élèves doivent chacun leur tour toucher la cible avec les combinaisons suivantes :

- Toucher avec les deux pieds (pied A = dessus du pied, pied B = dessous du pied)
- Idem mais c'est le même pied qui touche d'abord avec le dessus puis avec le dessous.
- Toucher la cible avec le dessus du pied puis avec le dessus du pied en sautant
- Toucher la cible en sautant puis toucher la cible en tournant



Toucher la cible 3 fois sur cinq

Les élèves révisent les mouvements vus précédemment en vue de l'évaluation qui aura lieu sur la prochaine et dernière séance.

REVISIONS

Séance 1 - Exercice 6 : Toucher l'extrémité basse de la ceinture sans tomber avec le dessus du pied (ap tchagui du bas vers le haut), le dessous du pied (mireu tchagui rectiligne vers l'avant), le dessus du pied (dolyeu tchagui circulaire). 4 hauteurs de touche possibles sur ces trois mouvements (4 hauteurs de ceintures)

Séance 2 - Exercice 4 : Utiliser le déplacement approprié et toucher la cible avec le dessus du pied, jambe tendue quand le pied touche.

Séance 3 - Exercice 5 :

- Face au ballon toucher deux fois la cible avec le dessous du pied (mireu) sans reposer
- Dos au ballon toucher deux fois la cible avec le talon sans reposer
- Face à la ceinture toucher deux fois la cible avec le dessus du pied sans reposer (dolyeu)

Séance 4 - Exercice 6 :

- Face au ballon rouge = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal ap tchagui)
- Face au ballon bleu = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal ap tchagui)
- Face à la ceinture rouge pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal dolyeu tchagui)
- Face à la ceinture bleue pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal dolyeu tchagui)

Séance 5 - Exercice 4 : Les élèves sont dos aux cibles et doivent les toucher des trois manières suivantes (même exercice que la tornade mais sans l'aménagement du cerceau) :

- Ballon rouge = toucher la cible avec le talon
- Ballon bleu = toucher la cible avec le dessous du pied
- Ballon jaune = toucher la cible avec l'extérieur du pied

Chaque séance doit inclure 5 à 10 minutes d'échange / discussion / apprentissage autour de la sphère culturelle du taekwondo. Ces connaissances seront évaluées lors de la dernière séances.

EVALUATION

Séance 6 : Révisions

- Compter de 1 à 10 en coréen
- Signification du mot Corée
- Dire coup de pied en coréen
- Montrer le salut en taekwondo
- Les valeurs du taekwondo ?
- Signification du drapeau coréen ?
- Signification des anneaux olympiques ?
- Nom des ancêtres du taekwondo ?
- Dire blocage en coréen
- Quels points sont marqués selon la cible touchée en combat ?
- Qu'est-ce-qu'un pomsé ?
- Où auront lieu les prochains JO ?
- Que signifie taekwondo ?

CYCLE : AGILITE DES PIED - SEANCE N°7

EVALUATION SOMMATIVE



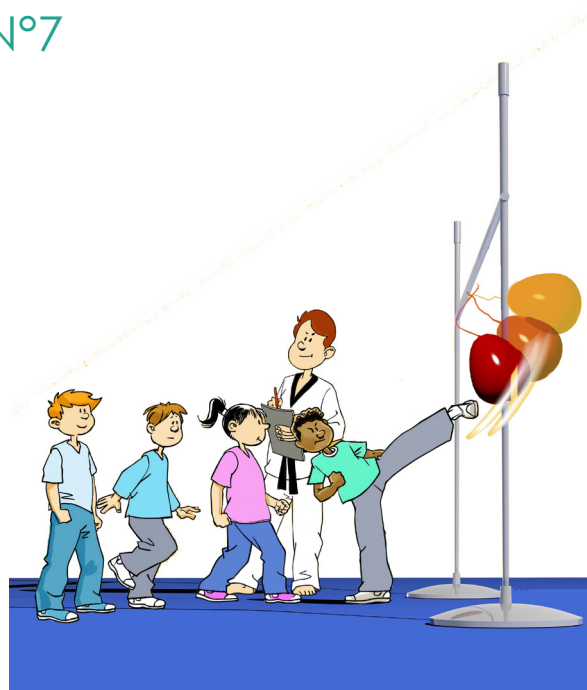
Matériel pour la séance :

- Cerceaux de couleurs
- Ballons de baudruches
- Morceaux de ceintures
- Jalons avec supports
- Chronomètre
- Gommettes

CONSIGNES

Les élèves sont évalués sur les ateliers suivants, révisés lors de la séance 6.

Conseil : Faites passer les élèves deux par deux afin de gagner du temps, une fois, sur chaque item.



Séance 1 - Exercice 6

Toucher l'extrémité basse de la ceinture sans tomber avec le dessus du pied (ap tchagui du bas vers le haut), le dessous du pied (mireu tchagui rectiligne vers l'avant), le dessus du pied (dolyeu tchagui circulaire). 4 hauteurs de touche possibles sur ces trois mouvements (4 hauteurs de ceintures)

Séance 2 - Exercice 4

Utiliser le déplacement approprié et toucher la cible avec le dessus du pied, jambe tendue quand le pied touche.

Séance 3 - Exercice 5

- Face au ballon toucher deux fois la cible avec le dessous du pied (mireu) sans reposer
- Dos au ballon toucher deux fois la cible avec le talon sans reposer
- Face à la ceinture toucher deux fois la cible avec le dessus du pied sans reposer (dolyeu)

Séance 4 - Exercice 6

- Face au ballon rouge = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal ap tchagui)
- Face au ballon bleu = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal ap tchagui)
- Face à la ceinture rouge pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied en l'air (tuyeu ap pal dolyeu tchagui)
- Face à la ceinture bleue pendue verticalement = se tenir sur un pied et toucher le ballon avec le dessus du pied au sol (tuyeu tui pal dolyeu tchagui)

Séance 5 - Exercice 4

Les élèves sont dos aux cibles et doivent les toucher des trois manières suivantes (même exercice que la tornade mais sans l'aménagement du cerceau) :

- Ballon rouge = toucher la cible avec le talon
- Ballon bleu = toucher la cible avec le dessous du pied
- Ballon jaune = toucher la cible avec l'extérieur du pied

Séance 6 - Exercice 1

- Toucher avec les deux pieds (pied A = dessus du pied, pied B = dessous du pied)
- Idem mais c'est le même pied qui touche d'abord avec le dessus puis avec le dessous.
- Toucher la cible avec le dessus du pied puis avec le dessus du pied en sautant
- Toucher la cible en sautant puis toucher la cible en tournant

EVALUATION DES CONNAISSANCES

Poser une question à chaque élève parmi celles posées lors de la séance précédente de révision. En cas de bonne réponse, une gommette verte sera collée dans le tableau suivant (intégré au tableau d'évaluation sommative) dans la catégorie : CONNAISSANCE DU TAEKWONDO

GRILLE D'EVALUATION

COMPETENCES	INTITULE	FORMATIVE				SOMMATIVE			
		H1	H2	H3	H4	H1	H2	H3	H4
Compétence 1.1	Poser le dessous du pied sur une cible (mreu tchagui)								
Compétence 1.2	Poser le dessus du pied sur une cible (ap tchagui)								
Compétence 1.3	Poser le dessus du pied sur le côté d'une cible (dolyeu tchagui)								
Compétence 2.1	Avancer/se rapprocher et poser le pied sur une cible								
Compétence 2.2	Reculer/s'éloigner et poser le pied sur une cible								
Compétence 2.3	Se décaler à gauche ou à droite et poser le pied sur une cible								
Compétence 3.1	Toucher deux fois sans reposer en mireu tchagui								
	Toucher deux fois sans reposer en dolyeu tchagui								
	De dos toucher deux fois sans reposer avec le talon								
Compétence 4.1	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire directe)								
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le dessus du pied en l'air (trajectoire circulaire)								
Compétence 4.2	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire directe)								
	En appui sur un pied, sauter et toucher la cible avec le pied au sol (trajectoire circulaire)								
Compétence 5.1	Toucher la cible de dos avec le talon								
	Se retourner et toucher la cible en mondolyeu tchagui								
	Se retourner et toucher la cible en mondolyeu bakat tchagui								
Compétence 6.1	Toucher avec les deux pieds (pied A = dessus du pied, pied B = dessous du pied)								
	Toucher deux fois avec le même pied (d'abord avec le dessus du pied puis avec le dessous du pied)								
Compétence 6.2	Toucher la cible avec le dessus du pied puis avec le dessous du pied en sautant								
	Toucher la cible en sautant puis toucher la cible en tournant								
Connaissance du Taekwondo									