

Kendo

Ken (剣) : Le sabre

Dô (道) : La Voie



D'après Michel Calmet :

http://www.apc-scolaire.fr/IMG/pdf/elements_pour_organiser_Ken_sco.pdf

D'après Dossier EPS Kendo Ugsel :

<http://www.ddec53.fr/wp-content/uploads/2014/10/Le-kendo.pdf>

Des points importants

1. Matériels :

- Tenue vestimentaire sportive (survêtement, tee-shirt, pieds nus ou tennis selon le sol).
- Bâtons courts (80cm), légers (400g), recouverts de mousse, de diamètre important (6cm).
- Ils sont vérifiés à chaque séance par les partenaires.

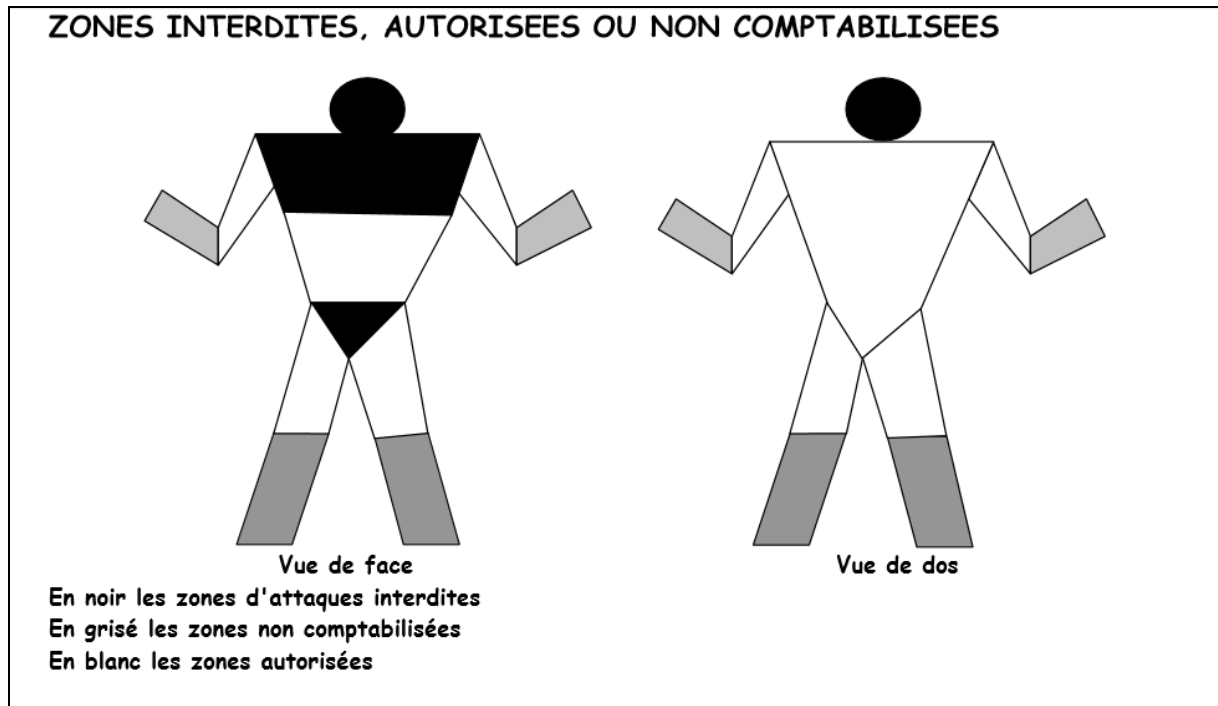
2. Sécurité active (actions autorisées, contrôler les touches effectuées, visualiser l'arme du partenaire) :

- Tenir l'arme à deux mains, le partenaire doit voir la bague du manche.
- Agir en ayant son arme dans le champ de vision, sans "piquer" pour toucher les cibles autorisées.
- Contrôler la touche sur l'arme du partenaire (touche redoublée).
- Contrôler la touche sur le partenaire (touche redoublée (1)), puis gérer le "fil de vie".
- Eviter l'arme du partenaire par esquive (rotative, flexion sur les jambes, recul).
- Parer l'arme du partenaire avec son arme (en haut et en bas).

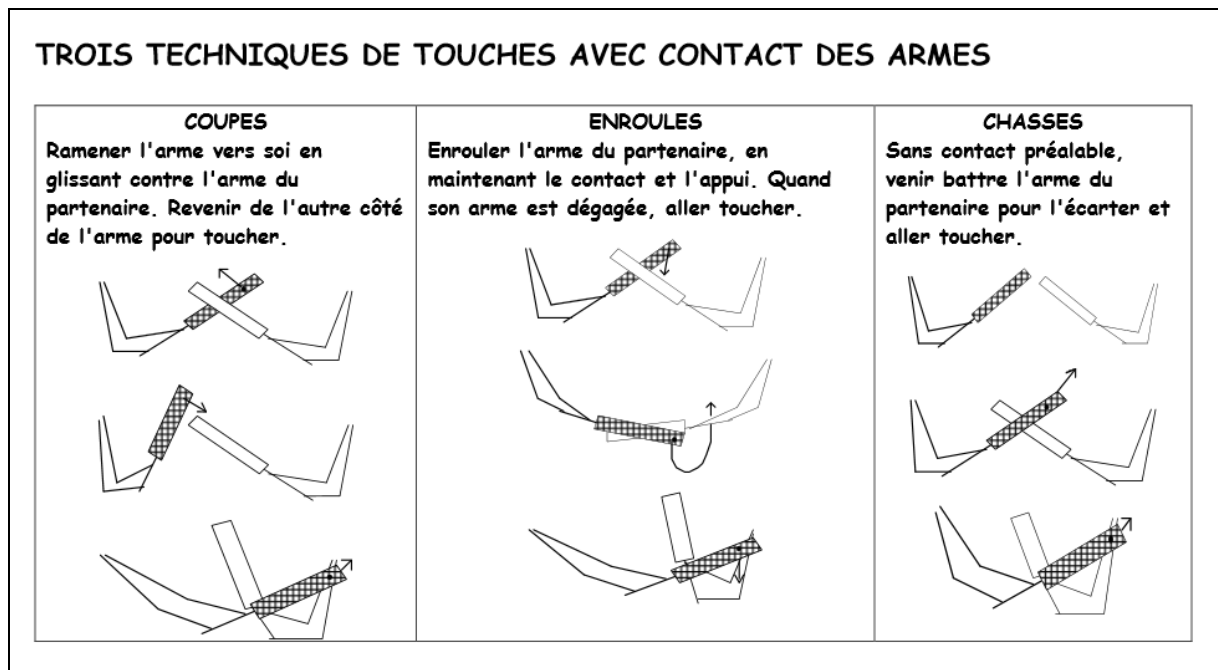
• Les règles d'or :

- Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas laisser faire mal
- L'enjeu du combat ne vaut jamais l'intégrité de l'autre
- Libre choix du partenaire
- Le plus fort se met au niveau de l'autre pour le faire progresser
- Savoir interrompre le combat à bon escient

- Les Zones de touches :



- Les principaux coups :



3. Éléments de progression :

Les premiers randoris (combats sans enjeu de victoire) :

- Libre choix du partenaire, touche redoublée et règlement escrime (le combat est arrêté après chaque touche en auto-arbitrage).
- Au début du randori, les deux partenaires sont concentrés face à face, l'arme est le long de la cuisse.

Les randoris suivants sont des combats à mémoire :

(Combat à mémoire le combattant garde les touches réalisées en mémoire, quand deux touches sont identiques ils interrompent le combat et refont en coopération la touche Calmet et al. 2002)

- Règlement escrime (le combat est arrêté après chaque touche).
- La touche est posée à l'impact, (reprendre les deux premiers points de sécurisation en touche simple)
- Compréhension du concept du fil de vie (la touche ne doit jamais trancher ce fil, même si le partenaire esquivé ou recule).
- L'objet du randori est de comprendre comment les partenaires s'organisent. Il faut alors déterminer les formes de coups (feinter-toucher; battre l'arme du partenaire-toucher; glisser le long de l'arme du partenaire-toucher; enrouler l'arme du partenaire-toucher) et les parades (hautes et basses).
- L'arbitre est garant du bon déroulement du combat et de l'exactitude des techniques refaites.

Stabiliser les techniques de touches et de parades par répétitions :

- De façon formelle (parcours de touches) ou plus librement en se répartissant l'espace de travail.
- Construire des phrases d'armes intégrant les attaques, les parades, les enchaînements d'actions (attaque-parade-nouvelle attaque...; attaque-parade-riposte...).

Faire évoluer les randoris :

- Règlement boxe (on peut continuer à toucher après une touche).
- Randoris à thèmes les deux partenaires ont les mêmes contraintes réglementaires (au secret, au talon d'Achille, au talon d'Achille inversé, au plus de zones, avec des scores spécifiques...).
- Randoris avec différenciation des rôles et des contraintes réglementaires (pirate; ronde infernale...).

Evaluer les progrès :

- Randoris avec partenaires choisis (1er niveau) avec partenaires imposés (2ème niveau).
- Prestation technique.

Aménager l'opposition, C'est moduler le niveau d'opposition, l'incertitude liée à l'adversaire <i>En italique : non utilisé en milieu scolaire</i>			
Duo	Duel		Opposition aménagée
Coopération	<i>Opposition maximale</i>	Opposition partielle	Opposition partielle
Absence d'incertitude	<i>Incertitude maximale</i>	Incertitude limitée	Incertitude organisée
Les combattants connaissent les actions motrices de l'autre	<i>Les combattants ont les mêmes rôles Les mêmes statuts les mêmes droits</i>	Les combattants ont les mêmes rôles Les mêmes statuts les mêmes droits mais ils sont restreints	Les combattants ont des rôles distincts et/ou des droits différents

Saber glue

OBJECTIF :

- Pose des pieds sans courir, sans les croiser,
- Construction d'une attitude où le pied avant correspond à la main qui saisit l'arme en position haute

DISPOSITIF : Par 2



DEROULEMENT :

- Les 2 partenaires se maintiennent à la distance de garde, leurs armes ou leurs mains sont en contact.
- Un joueur est le meneur et l'autre le mené. Le meneur se déplace sur l'aire de jeu sans bouger son sabre et l'autre joueur doit effectuer les déplacements inverses afin de maintenir constamment le contact entre les sabres.
- Inversion des rôles au bout de 2 minutes.
- Changer les binômes.

BUT : effectuer les mouvements inverses du partenaire afin de maintenir le contact entre les sabres.

CONSIGNE : Idem but

CRITERES DE REUSSITES :
Le joueur mené est parvenu à maintenir le contact entre les sabres.

VARIABLES

- sans matériel, travail avec la main (niveau 1), une frite par joueur (niveau 2) un sabre par joueur (niveau 3)
- varier les saisies de l'arme (niveau 2 et 3)
- varier les positions de pieds pour trouver la position préférentielle

Le fil invisible

OBJECTIF :

- pose des pieds sans courir, sans les croiser, construction d'une attitude où le pied avant correspond à la main qui saisit l'arme en position haute.

DISPOSITIF : Par 2



DEROULEMENT :

Les 2 partenaires se maintiennent à la distance de garde, leurs armes ou leurs mains ne sont pas en contact.
Un joueur est le meneur et l'autre le mené. Le meneur se déplace sur l'aire de jeu et l'autre joueur doit effectuer les déplacements inverses afin de maintenir constamment la distance de garde.
Inversion des rôles au bout de 2 minutes.

BUT : Cf. critères de réussites

CONSIGNE : effectuer les déplacements inverses du partenaire comme si les 2 participants étaient reliés par un fil en maintenant toujours la même distance.

CRITERES DE REUSSITES : Le joueur mené est parvenu à maintenir la distance de garde pendant toute la durée de l'exercice.

VARIABLES

- sans matériel, travail avec la main (niveau 1), une frite par joueur (niveau 2) un sabre par joueur (niveau 3)
- varier les saisies de l'arme (niveau 2 et 3)
- varier les positions de pieds pour trouver la position préférentielle
- Changer les binômes.

Jeu des funambules

OBJECTIF :

- Maîtriser sa posture et sa tonicité
- Etre solide sur ses appuis
- Empêcher l'adversaire de prendre le dessus sur le combat en anticipant ses actions de jeu.

DISPOSITIF :

- 2 combattants
- Une ligne de marquage au sol (trace de terrain) matérialisant le « fil »
- 1 arbitre faisant respecter la règle du contact



DEROULEMENT :

- Les 2 combattants se font face, chacun sur leur pied d'appui comme des funambules sur un fil.
- En gardant leurs pieds immobiles sur le fil, les combattants doivent s'opposer en utilisant leur avant-bras comme sabre, pour faire tomber l'adversaire de son « fil ». Les bras sont en contact et doivent le rester. Il est possible de passer d'un côté ou de l'autre du bras du partenaire à condition de garder toujours le contact.

BUT : Faire tomber son adversaire du « fil » sans utiliser de déplacement des pieds

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES : Le gagnant est celui qui fait tomber le 1er son adversaire de son fil.

VARIABLES :

- On peut faire évoluer les contraintes de contact et autoriser la rupture de contact. L'objectif est de sentir la tonicité de l'autre à travers son bras et de transférer cette sensation aux contacts des bâtons.
- Dans un temps imparti faire tomber son adversaire un maximum de fois.
- Ne plus se trouver face à face, mais cote à cote et regarder dans la même direction pour combattre.
- Faire le même exercice avec des sabres (attention à la résistance du matériel).

Cerbère et des kendokas

OBJECTIF :

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties précises du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser
- Empêcher l'adversaire de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant et en anticipant son action de jeu.

DISPOSITIF :

- Un couloir de combat délimité de 11 m par 3 m
- 2 combattants, 2 frites ou 2 sabres



DEROULEMENT :

- Cerbère est positionné seul sur son pont (zone matérialisée au sol par 1 tapis par exemple), au milieu du couloir. En face de lui, à un signal donné, les combattants l'affrontent l'un après l'autre : ils disposent chacun d'un capital de 5 vies. Ces derniers doivent rejoindre le camp opposé sans se faire toucher par Cerbère mais en le touchant en premier. Ils n'ont pas le droit de reculer après le signal de départ.
- Si le combattant touche Cerbere en 1er, il rejoint le camp opposé et gagne une vie
- Si Cerbère touche le combattant en 1er, le combattant perd une vie et retourne aux enfers en n'ayant plus que 4 vies. Il affronte Cerbère de nouveau. Si le combattant parvient à toucher Cerbère ou à ne pas être touché, il rejoint l'autre côté et gagne une vie. S'il est touché, il regagne l'autre côté mais perd une vie supplémentaire

BUT : Passer d'une zone à l'autre (sortir des Enfers) en conservant sa vie (sans se faire toucher) mais en touchant Cerbère.

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES :

- Pour le cerbère : toucher un combattant en 1er à chaque nouveau passage.
- Pour les combattants :
 - toucher Cerbere en 1er
 - sortir des Enfers et rejoindre le camp opposé sans se faire toucher en gagnant une vie supplémentaire
 - gagner au moins 5 vies supplémentaires

VARIABLES :

- Faire donner le signal de départ pour chaque combattant par un arbitre
- Le signal de départ est donné par le franchissement d'une ligne par le combattant qui précède, ou bien par le contact des bâtons entre le combattant qui précède et le Cerbère.

Enchaînement de parades

OBJECTIF :

- appréhender l'arme du partenaire,
- être capable de prendre des informations sur son partenaire et son arme.

DISPOSITIF :

par 2

DEROULEMENT :

- Les partenaires se font face, à distance de garde.
- Un joueur a le rôle d'attaquant et l'autre celui de défenseur.
- L'enseignant/les enfants définissent les actions à enchaîner : attaques pour les uns et esquives et/ou parades correspondantes pour les autres.
- Les deux partenaires, à tour de rôle, exécutent les techniques sans à coup, en prenant soin de faire le geste pour que l'autre réussisse.

BUT : enchaîner une ou plusieurs actions (parades, esquives) en coopération avec le partenaire.

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES :

Les partenaires parviennent à enchaîner les actions prévues.

VARIABLES :

- une frite (niveau 2) ou un sabre (niveau 3) par joueur
- nombre d'actions à enchaîner
- intensité des actions
- vitesse d'exécution
- les enfants se mettent d'accord entre eux sur les actions à enchaîner en fonction de ce qui a déjà été travaillé.

Les randoris

Le terme randori n'est pas l'équivalent du combat ou du match, il précise que c'est un combat sans enjeu de victoire, c'est un combat d'entraînement.

OBJECTIF :

- Mettre en sécurité les apprenants lors de leurs premiers combats.
- Apprendre à se contrôler dans les touches effectuées sur les parties du corps. Redoubler la touche (le bruit de la touche fait tac-tac)

DISPOSITIF :

- une frite ou un sabre par kendoka
- zone de combat de 11m x 11m.
- 2 kendokas
- 2 arbitres

DEROULEMENT :

- Au début du randori, les deux partenaires sont face à face, concentrés, le sabre est le long de la cuisse, ils se donnent le signal pour commencer le combat : ils se saluent.
- Les deux joueurs doivent tenter de toucher leur adversaire à la cuisse ou au bras mais ils doivent doubler la touche (le bruit de la touche fait 'tac-tac') afin d'éviter que la première touche se fasse en puissance.
- Le combat est arrêté après chaque touche.

BUT : Toucher l'adversaire à la cuisse ou au bras (touche redoublée).

CONSIGNE : Touchez votre adversaire à la cuisse ou au bras

CRITERES DE REUSSITES : Marquer une touche doublée

VARIABLES :

- Taille du terrain
- Nombre d'arbitres

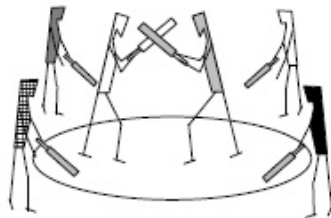
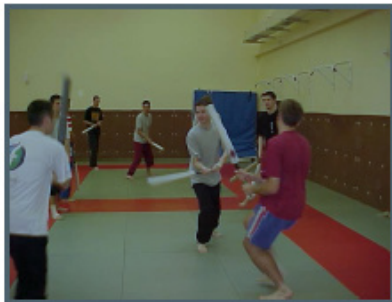
Jeu de la ronde infernale

OBJECTIF :

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties inférieures ou supérieures du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser.
- Empêcher l'adversaire de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant et en anticipant son action de jeu.

DISPOSITIF

- un sabre par combattant
- Les combattants (4 ou 5) forment une ronde sur un espace délimité.
- 1 combattant est muni d'un sabre.



DEROULEMENT :

- Une ronde est formée de 4 à 5 combattants qui portent un numéro de 1 à 5. L'un d'entre eux est le chef d'orchestre. Un combattant est à l'intérieur de cette ronde. Le chef d'orchestre appelle un numéro, le joueur concerné entre dans la ronde et combat avec le joueur du centre. A l'annonce d'un autre numéro, le nouveau joueur entre dans la ronde, celui appelé précédemment en sort.

BUT : affronter le combattant central

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES :

- Pour le joueur appelé : réussir à toucher le combattant qui est au centre de la ronde avant qu'un autre joueur ne soit appelé en mettant en place des règles d'action.
- Pour le joueur central : réussir à ne pas se faire toucher par le combattant appelé en mettant en place des stratégies de jeu.

VARIABLES :

Le chef d'orchestre appelle le même numéro, s'appelle lui-même au combat.

- Le chef d'orchestre appelle un numéro opposé au « ronheur » (celui qui combattait contre le joueur central)
- Dans un temps imparti, faire un maximum de touches sur les adversaires rencontrés

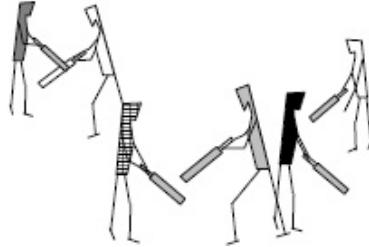
1 pour tous, tous pour un

OBJECTIF :

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties inférieures ou supérieures du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser.
- Empêcher des adversaires de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant ou en défendant un adversaire (en cas d'alliance)

DISPOSITIF :

- Un terrain délimité de 11 m par 11 m
- Des combattants munis d'un sabre et dispersés sur le terrain



DEROULEMENT :

- Tous les joueurs sont dans une surface délimitée.
- Au signal du meneur de jeu, tout le monde peut toucher tout le monde en touche « redoublée » et sous la ceinture en respectant les zones précisées par les règles du jeu (cuisses, bas du dos, épaules).
- Il est possible de s'allier à deux ou plus pour faire des attaques sur plusieurs joueurs.

BUT : Essayer de toucher un maximum de fois des adversaires mais se faire toucher un minimum de fois.

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES : Toucher un maximum d'adversaires dans le temps imparti.

VARIABLES :

- Toucher aux jambes seulement et en touches redoublées « tac-tac ».
- Toucher aux épaules seulement et en touches redoublées « tac-tac ».
- Tout le monde peut trouver des « partenaires associés » pour faire des tours de défenses et s'allier contre des adversaires. **INTERDICTION DE RASER LES MURS.**
- Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs et mettre des observateurs qui puissent observer les techniques de jeux et les stratégies (alliances) mises en place.
- Augmenter ou diminuer les dimensions du terrain selon le nombre de combattants.

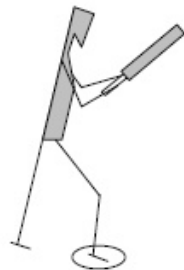
Jeu du Pirate

OBJECTIF :

- S'exercer au combat dans une zone délimitée.
- Utiliser des stratégies diverses pour attaquer/esquiver.

DISPOSITIF :

- 2 combattants : le kendoka et le pirate
- Zone de combat ou seul le kendoka peut évoluer.
- 2 arbitres :
 - 1 pour diriger le combat (commandements, arrêt,...)
 - 1 pour le décompte des points.



DEROULEMENT :

- Au commandement de l'arbitre : «
hadjime »», le kendoka tente d'atteindre le pirate ou de le faire sortir de son trou.
- Le pirate, lui, essaie de toucher le kendoka mais doit garder constamment le pied avant dans le cercle.
- A chacune des réussites, l'arbitre arrête le combat : «
mate»».
- Les combattants se remettent en position et reprennent le combat.

BUT : Toucher le pirate ou le faire sortir de son trou sans se faire toucher.

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES :

Avoir un nombre de points positifs à la fin de l'activité.

- Toucher le pirate : +1 point
- Faire sortir le pirate du trou : + 1 point
- Etre touché par le pirate : - 3 points

VARIABLES :

- Le combat peut se faire sans décompter les points. Dans ce cas, on utilise plusieurs cercles/cerceaux : le pirate commence dans le cercle du milieu et il avance ou recule selon la réussite de l'un ou l'autre des combattants.
- Durée du combat plus ou moins longue.
- Travailler spécifiquement certaines attaques et doubler les points.

Jeu du combat au secret « talon d'Achille »

OBJECTIF :

- Travailler une attaque sur une zone spécifique
- Travailler la défense d'un point faible
- Latéralisation

DISPOSITIF :

- 2 combattants sur une zone de combat délimitée.
- 2 arbitres (1 arbitre par joueur pour valider les touches)
- 1 sabre par combattant
- des post-it pour écrire la zone sélectionnée et 1 crayon pour l'arbitre.

DEROULEMENT :

- Le premier arbitre tire au sort une zone à toucher et l'annonce.
- Le second commande «< hadjime >> et chacun essaie de toucher la zone annoncée.

BUT : Toucher ou ne pas être touché dans la zone choisie

CONSIGNE :

CRITERES DE REUSSITES :

- Ne compter que les touches sur la zone choisie.
- Atteindre le score de 5 points le premier.

VARIABLES :

- Chaque joueur tire au sort une zone à toucher et en informe uniquement l'arbitre qui arrêtera le combat quand l'un des joueurs aura atteint son objectif.
- Chaque joueur tire au sort une zone à défendre et en informe uniquement l'arbitre qui arrêtera le combat lorsque l'un des combattants sera touché dans sa zone à défendre.
- 1 seul arbitre