



KOSALIT

DOSSIER DE  
PRESENTATION  
Kung Fu à l'école

Laurent Trinidad  
06.28.34.00.16  
contact@kosalit.fr  
www.kosalit.fr

Agrément éducation nationale n°1156

## Table des matières

DEFINITION : .....	2
ORIGINES : .....	2
PROJET PÉDAGOGIQUE .....	3
Organisation pédagogique .....	3
Organisation d'une séance .....	3
LES JEUX D'OPPOSITION .....	4
Définition : .....	4
Logique interne de l'activité : .....	4
Enjeux de formation : .....	4
Problèmes liés à la pratique de l'activité : .....	4
Activités d'opposition et apprentissage .....	4
Objectifs spécifiques des jeux d'opposition .....	5
LES ACTIVITES "GYMNIQUES" .....	6
Définition : .....	6
Logique interne de l'activité : .....	6
Enjeux de formation : .....	6
Problèmes liés à la pratique de l'activité : .....	7
Activités gymniques et apprentissages .....	7
LE PEDAGOGUE : .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
EXEMPLE DE TAO .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>

## DEFINITION :

Kung fu ou « gong fu » signifie « l'homme qui s'accomplit dans son travail, dans son art, avec patience et volonté ».

C'est donc un terme qui peut englober tous les savoirs faire.

Lorsqu'on veut plus précisément parler d'arts martiaux on emploie le terme « wushu ». Néanmoins en France si l'on dit wushu, on a tendance à parler du wushu de compétition moderne et gymnique.

## ORIGINES :

Le kung-fu est un Art martial chinois très ancien (plus de 2500 ans) qui aurait pris naissance dans la province chinoise du Henan au monastère de Shaolin.

Un moine indien du nom de Bodhidharma venu répandre le bouddhisme en Chine aurait trouvé dans sa quête, au pied du mont Song le lieu idéal.

Trouvant les moines du monastère dans un piètre état physique, il leur aurait enseigné 18 exercices de renforcement et le Qi gong pour retrouver la santé.

Avec le temps les techniques devinrent de plus en plus martiales et donnèrent naissance à la boxe de Shaolin.

Observant souvent la nature, les moines virent que les animaux avaient des méthodes de défenses, d'esquives et d'attaques très perfectionnées. Ils les retranscrivirent dans de magnifiques chorégraphies appelées Tao, et les firent évoluer de génération en génération.

Art de vivre, le kung-fu demande une discipline physique et mentale à toute épreuve pour celui qui s'engage sur ce chemin.

Cette pratique martiale augmente l'énergie vitale, permet au corps de se développer par différent moyen de renforcement. Travail de souplesse, de gestuelle, de Tao traditionnels et d'animaux (singe, serpent, dragon, tigre ...), de self défense, d'acrobaties, de techniques de combats et de maniements des armes (épée, sabre, lance, hallebarde, chaîne à neuf sections ...)

Le kung-fu est complet et offre au pratiquant de nombreux domaines à explorer. Par son coté externe il s'adresse généralement à un public relativement jeune, surtout pour une pratique intensive.

En Chine l'entrainement dans les écoles varie entre 6 et 8 heures par jour en plus des 5 heures de scolarisation.

*La fonction originelle de cet art martial est donc la défense et non l'attaque.*

# PROJET PÉDAGOGIQUE

## Organisation pédagogique

L'organisation pédagogique s'articule :

Avant l'acte pédagogique	Durant l'acte pédagogique	Après l'acte pédagogique
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir les objectifs de formation</li> <li>- Déterminer ce qui permettra d'évaluer les objectifs</li> <li>- Identifier les ressources, les contraintes de l'environnement pédagogique</li> <li>- Envisager les différentes stratégies pédagogiques possibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aménager le milieu de l'action pédagogique</li> <li>- Proposer des situations susceptibles d'entraîner les transformations souhaitées</li> <li>- Animer les séquences pédagogiques en utilisant l'ensemble des variables didactiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un bilan</li> <li>- Tirer des conclusions</li> <li>- Envisager la suite : définir les objectifs de la prochaine séquence pédagogique</li> </ul>

## Organisation d'une séance

Durée : 1 heure

Mise en train : Mobilisation corporelle à base de déplacements, de changements de rythme, préparation aux compétences mises en jeu dans la séance.

Corps de séance : Mise en place de situations avec des variables permettant de simplifier ou complexifier la situation.

Retour au calme : Un retour sur la séance permettra aux enfants de verbaliser et d'expliquer les réussites et les échecs. Par ailleurs, c'est un moment privilégié pour décomplexer certaines situations et responsabiliser les enfants.

La mise en place d'une situation de référence pour la 1<sup>ère</sup> séance (évaluation diagnostique) et la dernière séance (évaluation des progrès) va permettre d'observer la progression des enfants durant le cycle.

# LES JEUX D'OPPOSITION

## Définition :

Jeux de conquête de **territoire** ou **d'objet**, dans un espace délimité, à travers un affrontement inter-individuel à distance ou à mi-distance.



## Logique interne de l'activité :

Activité dont le but est de développer des stratégies visant à réduire l'incertitude provoquée par le partenaire.

## Enjeux de formation :

- Accepter le contact avec l'autre.
- Gérer un affrontement codifié.
- Construire des stratégies corporelles dans un temps bref.
- Gérer ses émotions.

## Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Accepter d'agir avec son corps qui est à la fois moyen d'action et une cible.
- Gérer le couple risque-sécurité.
- Expérimenter la réversibilité, dans la même action, être à la fois attaquant et défenseur.

## Activités d'opposition et apprentissage

Affronter un partenaire en situation d'opposition codifiée c'est :

- Être au contact pour s'opposer en acceptant les règles de jeu, de respect et de sécurité.
- Reconnaître l'existence de l'adversaire dans l'opposition.
- Prendre des décisions motrices rapides afin de se mettre en situation favorable pour ne pas subir les actions de l'autre.

Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.

Au plan moteur :

- Maîtriser les appuis et les déplacements.
- Ressentir le déséquilibre pour se rééquilibrer.
- Coordonner des actions de même sens ou de sens opposés.
- Dissocier haut et bas du corps, droite et gauche.

Au plan affectif :

- Réguler ses émotions.
- Maîtriser son énergie.
- Assurer sa sécurité et celles des autres.
- Accepter un résultat.

Au plan perceptif :

- Appréhender les distances entre deux individus.
- Apprécier le moment de l'action.
- Traiter des informations pour décider d'agir.

Au plan cognitif :

- Élaborer, connaître et respecter des règles.
- Observer, évaluer et décider pour agir.
- Organiser sa pensée pour optimiser son d'action.
- Verbaliser ses actions.
- Mémoriser des suites de mouvements.

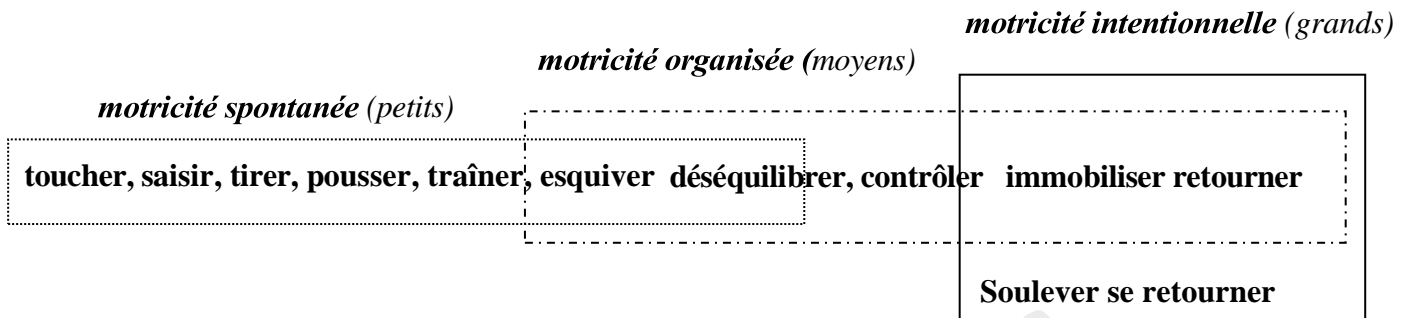
Objectifs spécifiques des jeux d'opposition

S'opposer pour lutter dans un corps à corps nécessite de maîtriser un certain nombre d'actions en les éprouvant, les complexifiant et les coordonnant.

Nous pouvons caractériser des actions simples relevant d'une motricité spontanée, des actions plus élaborées relevant d'une motricité organisée, et des actions complexes relevant d'une motricité intentionnelle.

Motricité spontanée :	Motricité organisée :	Motricité intentionnelle :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toucher</li> <li>• Saisir</li> <li>• Tirer</li> <li>• Pousser</li> <li>• Traîner</li> <li>• Esquiver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déséquilibrer</li> <li>• Contrôler</li> <li>• Immobiliser</li> <li>• Retourner l'autre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever</li> <li>• Porter</li> <li>• Se retourner</li> </ul>

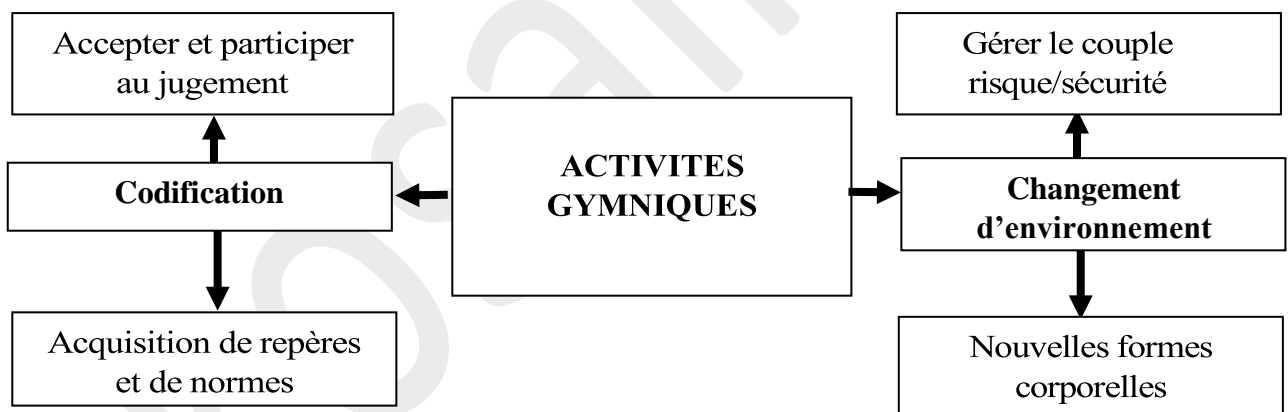
Schéma des actions motrices fondamentales dans l'apprentissage



# LES ACTIVITES "GYMNIQUES"

Définition :

Produire des formes corporelles destinées à être jugées afin d'évaluer le niveau de maîtrise et le dépassement des difficultés selon les règles de la discipline.



Logique interne de l'activité :

Mouvements incluant appuis, suspensions, déplacements et équilibres, qui facilitent l'appréhension et la gestion du risque.

Enjeux de formation :

- Accepter de perdre ses repères spatiaux temporels et maîtriser son équilibre.
- Construire des actions de plus en plus complexes.
- Maîtriser de plus en plus les actions produites, posturales et segmentaires.
- Soumettre sa production à l'appréciation des autres.

## Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Gérer le couple risque / sécurité.
- Capacité à jouer et réaliser avec son corps.
- Accepter de nouvelles formes de repères.

## Activités gymniques et apprentissages

L'enfant est confronté à des situations qui le perturbent et l'engagent à construire un nouvel équilibre.

Cela implique de prendre en compte de nouvelles ressources, permettant de réels apprentissages à travers l'activité.

### Au plan cognitif :

- L'équilibre du terrien est remis en cause. L'enfant est confronté à la recherche de stratégies, de prise d'informations visuelles et proprioceptives.
- Les activités de mémorisation et d'anticipation sont fortement sollicitées.

### Au plan moteur :

- La maîtrise d'équilibre et de déséquilibre inhabituels, les coordinations et dissociations segmentaires sont des éléments incontournables.

### Au plan physique :

- Les ressources sollicitées concernent principalement la tonicité, la vitesse et le contrôle de l'énergie mobilisée.

### Au plan affectif :

- La perception du risque et le contrôle de ses émotions participent à la notion d'efficacité.

### Au plan social :

- La construction de règles de fonctionnement collectives aboutit à la réalisation d'un code commun d'observation et d'évaluation.