



# LE GUIDE

## « Parcours de Motricité Martial »

**Rendez-vous de 9h à 17h au Gymnase Jacques  
Anquetil, Avenue Youri Gagarine, 69700 Givors**



**A l'attention des professeurs pour les enfants de moins de 12 ans**



# SOMMAIRE

## I. INTRODUCTION

## II. OBJECTIFS GENERAUX DES AVENTURES DES TIGRES INDOMPTABLES

## III. SPECIFICITE DE L'ACTIVITE WUSHU

### 1. COMPETENCES À ACQUERIR

### 2. COMPOSANTES ESSENTIELLES DU WUSHU

## IV. ORGANISATION

### 1. DEROULEMENT

### 2. ROLE DES ENCADRANTS

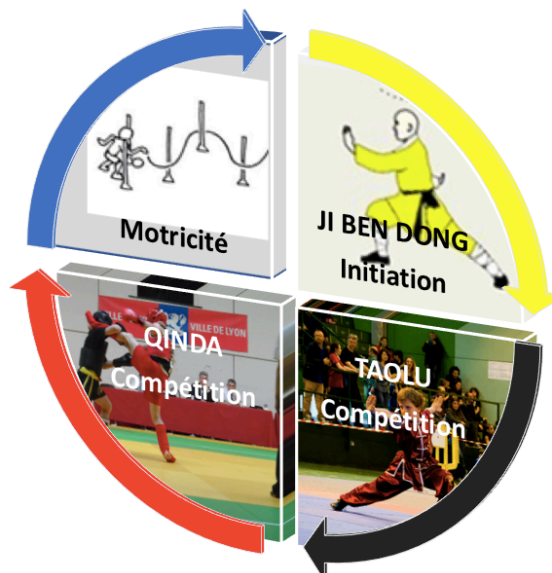
### 3. CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

## V. CONCEPTION DES ATELIERS

## VI. FEUILLE DE ROUTE INDIVIDUELLE

## VII. FEUILLE D'ENGAGEMENT

## VIII. AUTORISATION PARENTALE ET DROIT A L'IMAGE





## I. INTRODUCTION

---

Ce « GUIDE » s'adresse aux organisateurs et aux clubs.

Les aventures des tigres indomptables sont des manifestations destinées aux enfants de moins de 12 ans, plus particulièrement aux nouveaux pratiquants et à ceux qui ne veulent pas rentrer dans le système des compétitions officielles.

### Il a plusieurs objectifs :

#### **POUR LES ENFANTS :**

- S'exprimer sans la contrainte d'un classement et du résultat,
- S'aguerrir, s'expérimenter et prendre confiance pour plus tard, participer à des compétitions officielles,
- Echanger et partager avec d'autres enfants ayant la même passion qu'eux

#### **POUR LES CLUBS :**

- Introduire de nouveaux objectifs pédagogiques afin de se préparer aux aventures
- Permettre à tous les enfants de s'exprimer en public et de se confronter en toute sécurité,
- Fidéliser et développer les sections enfants.

## OBJECTIFS GENERAUX DES AVENTURES DES TIGRES INDOMPTABLES

---

- Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices du Wushu
- Accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques sportives et martiales chinoises, ainsi qu'à la culture générale chinoise
- Acquisition de compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le préparer à la pratique du Wushu.

## II. SPECIFICITE DE L'ACTIVITE WUSHU

---

- Activité de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées dans sa partie sportive et d'être efficace dans sa partie martiale.
- Originalité, risque, courage, persévérance, confiance en soi caractérisent le Wushu.



## **1. COMPETENCES À ACQUERIR**

### **Compétences disciplinaires :**

- Développer ses qualités motrices pour pratiquer toutes les formes du Wushu,
- Acquérir un certain nombre de techniques et être capable de les appliquer dans des situations variées et complexes,
- Accepter de prendre et de maîtriser des risques,
- Accepter et maîtriser le rapport à « l'autre »,
- Donner une valeur esthétique au mouvement produit.

### **Compétences transversales :**

- Diversifier et enrichir ses valeurs morales et de vie
- Maîtriser son émotion en se produisant face aux autres (oser ...)
- Aider, s'entraider, évaluer, s'auto évaluer.

## **2. COMPOSANTES ESSENTIELLES DU WUSHU**

- Une activité de production de formes techniques corporelles maîtrisées (postures, techniques de percussions avec les pieds, les mains ou toute autre partie du corps, etc..., parades plus ou moins complexes, enchaînements) applicables en situation duelle (maîtrise de la distance, cohérence, impact)
- Une activité corporelle de communication (acceptation d'une évaluation, du regard d'autrui, recherche de « l'exploit physique »)

## **III. ORGANISATION**

La volonté est de lier le parcours de motricité avec l'expression technique afin qu'enfants et parents fassent le lien entre les deux.

Pour cela, la manifestation est divisée en deux parties :

- Une première partie sous forme d'ateliers de motricité mettant en avant les aptitudes motrices à développer pour la pratique du Wushu,
- Une deuxième partie sous forme d'expression technique avec la réalisation d'un Taolu (ou d'un enchaînement libre) ainsi qu'un échange (combat) avec protections et sans contact.



## 1. DÉROULEMENT

**Le DEFI des participants est d'obtenir le maximum de points par atelier.**

Pour les ateliers de motricité, les enfants sont divisés en sous-groupes d'âge et/ou de niveau en fonction du nombre d'inscrits. Ceux-ci sont encadrés par un ou deux accompagnateurs leur expliquant les attentes des ateliers.

- Les enfants se déplacent avec chacun une « Feuille de Route » individuelle sur laquelle sont enregistrés les points obtenus à chaque atelier.
- Les évaluateurs d'ateliers attribuent les points après le passage.
- Les sous-groupes se déplacent d'atelier en atelier en fonction des consignes données par le responsable du parcours (ordre des ateliers, disponibilité des ateliers, etc...)

Pour l'expression technique, les enfants resteront soit dans le même sous-groupe soit de nouveaux sous-groupes seront constitués en fonction de critères de gabarit, de sexe ou de grade.

- **Taolu** : les enfants passent individuellement devant deux évaluateurs. Ils peuvent présenter un enchaînement codifié (tout ou partie) de leur école ou improviser un enchaînement de quelques techniques. Il n'y a pas de temps minimum à respecter

L'attribution de 1 à 4 points sera fonction de :

- ✚ La Détermination
- ✚ La Confiance en soi
- ✚ Les Déplacements
- ✚ La Qualité de réalisation des techniques

**Qinda (2 x 2 min)** : les enfants (catégories d'âge et de poids) passent par deux devant deux évaluateurs. Ils sont équipés de leurs protections (casques, plastrons, gants, protège-tibias et pied, coquille, protège dents). La notation suit le règlement de la FFKDA. **Les coups forts sont interdits : à la touche.**

- **Parcours de motricité** : sous forme d'atelier (avec différents niveaux selon les âges).

## 2. ROLE DES ENCADRANTS

- Ils encadrent et gèrent leur sous-groupe tout au long du Parcours
- Ils doivent veiller à la sécurité des enfants en toute circonstance
- Ils vérifient que tous les enfants se déplacent avec leur « Feuille de Route »
- Ils encouragent, mettent en confiance et facilitent la réussite des enfants

## 3. CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

- Aucune note ni classement ne sont attribués et/ou effectués,
- Les enfants circulent d'un atelier à l'autre avec une « Feuille de Route » individuelle, remplie



par les évaluateurs. Le nombre de points final est enregistré sur leur livret de suivi

- A l'issue de la journée, tous les enfants reçoivent un diplôme " TIGRES INDOMPTABLES " attestant de leur participation ainsi qu'une récompense (médaille ou autre).

## IV. CONCEPTION DES ATELIERS

---

Les ateliers sont conçus en fonction des actions de la pratique du Wushu ainsi que de ses finalités.

### Familles d'actions

- ✓ Se déplacer de différentes façons → Marcher, Bondir, Sauter, S'envoler
- ✓ S'Équilibrer, Se stabilise → Appuis, positions
- ✓ S'Orienter → Pivoter, Se renverser, Reculer
- ✓ Toucher → Précision, Impact, distance
- ✓ Prendre, Tenir → Armes, Qi Na, projections
- ✓ Se Coordonner → Effectuer des actions combinées
- ✓ Utiliser ses Sens → Entendre, Voir, Toucher (ressenti tactile)

### Finalités

- ✓ Réaliser un enchaînement → taolu ou expression libre
- ✓ Echanger (boxer) en assaut ou application → Toucher sans se faire toucher



## FEUILLE DE ROUTE INDIVIDUELLE

**Nom :**

**Prénom :**

**Club :**

**Année de naissance :**

	4	3	2	1
Atelier 1 : Le Pont du fleuve jaune				
Atelier 2 : La traversée de la forêt de bambous				
Atelier 3 : Rouleau de printemps				
Atelier 4 : La descente de la montagne sacrée				
Atelier 5 : La lave du volcan Turfan				
Atelier 6 : La danse du singe				
Atelier 7 : Le parcours du serpent				
Atelier 8 : Les dix mains de Bouddha				
Atelier 9 : Les dix pieds de Bouddha				
Atelier 10 : Le parcours de Bruce Lee				
Atelier 11 : La souplesse des tigres				
Atelier 12 : Virevolter comme un papillon				
Taolu ou Enchaînement libre				
Echange avec partenaire (avec protections et sans contact)				
Attitude				
<b>TOTAL</b>				
	<b>/58</b>			



## FEUILLE D'ENGAGEMENT

CLUB \_\_\_\_\_ N° affiliation : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Nom du responsable le jour du parcours : \_\_\_\_\_

Son Tél : \_\_\_\_\_ Son Courriel \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Nom	Prénom	Année de naissance	Garçon	Fille





## Autorisation parentale

Je soussigné(e) ..... (Nom et prénom du tuteur légal)

Téléphone : ....., autorise ma fille/mon fils  
.....(Nom, prénom), né(e) le .....  
à participer aux aventures des tigres indomptables,  
organisé le ..... à .....

J'autorise également les organisateurs à prendre toutes dispositions médicales ou hospitalières vis à vis de lui, en cas d'urgence, y compris son transport dans un établissement hospitalier.

Fait à ..... Le .....

Signature

## Autorisation publique et droit à l'image

« Selon les articles 226-1 DU Code civil, tout individu jouit d'un droit au respect de sa vie privée ainsi que d'un droit à l'image. En vertu de ces dispositions, la publication ou la reproduction d'une photographie sur laquelle une personne est clairement reconnaissable n'est possible qu'avec son consentement préalable. Et ceci, sur différents supports (écrit, électronique, audio-visuel, numérique) et sans limitation de durée.

Font exception à cette règle les photos de foule où la personne n'est pas le sujet central ou bien les photos prises de loin et de dos »

Je soussigné(e).....(nom et prénom),

accorde à l'Ecole Tigres et Dragons, la permission de publier les vidéos et/ou les photographies que vous avez prises de ma personne ou de celle de mon enfant sur différents supports ( écrit, électronique, audio-visuel, numérique).

Ces images seront exploitées dans le cadre d'une exploitation numérique sur les différents sites sociaux facebook et twitter.

Je prends note que les utilisations éventuelles ne peuvent porter atteinte à ma vie privée et, plus généralement, ne sont pas de nature à me nuire ou à me causer un quelconque préjudice.

Je prends note que je peux interrompre à tout moment toute publication me concernant, sur le Site.

Fait à ..... Le .....

Signature