

AUX : Écoles primaires

DE : Sensei Marie-Lou Crête, 4^{ème} dan goju-ryu

OBJET : Projet pilote pour une formation martiale continue



PROJET-PILOTE POUR UNE FORMATION MARTIALE CONTINUE PENDANT TOUT LE PRIMAIRE

PRÉSCOLAIRE (MATERNELLE)

- Thème : *INITIATION AU KARATÉ-DO*, survol historique et contes zen
- Durée : 4 ateliers de 45 minutes (obligatoire)

1^{ER} CYCLE PRIMAIRE (1^{ÈRE} ET 2^{ÈME} ANNÉE)

- *KARATÉ-DO ET DÉCOUVERTE DE L'ORIENT* (voir présentation complète du projet)
- Durée : 15 ateliers de 50 minutes (obligatoire)

À partir du 2^{ème} cycle, puisqu'ils en ont déjà fait l'expérience, les élèves **font LE CHOIX de poursuivre ou non leur formation martiale.**

Un **même thème regroupe tous les élèves** mais les moyens pour le rejoindre sont différents selon les groupes. Les élèves sont appelés à faire des recherches, seul ou en équipe, sur un sujet auquel ils s'identifient, à présenter un plan de leur projet. Une fois celui-ci réalisé, ils le partagent de façon originale aux autres élèves, à l'ensemble de l'équipe école, à des membres de la communauté, etc. Certains **karatékas plus anciens sont invités à s'impliquer pour la formation martiale des plus jeunes.** Chaque année, il serait possible de faire **une grande exposition et une démonstration multi-artistique qui unirait l'ensemble des groupes** (de tous les cycles) de l'école.

2^{IÈME} CYCLE PRIMAIRE (3^{IÈME} ET 4^{IÈME} ANNÉE)

- *ACTION PACIFIQUE ET SAINES HABITUDES DE VIE (I- Personnages historiques* qui ont joué un rôle pour **ramener ou conserver un climat de paix** – Quelles actions puis-je poser à mon tour afin que règne un climat de paix autour de moi ? – Comment puis-je agir pour prévenir l'intimidation ? Comment puis-je m'impliquer dans ma communauté et devenir à mon tour gardien de la paix ? **II- Réflexion sur les saines habitudes de vie**, l'importance d'être en mouvement et de bien s'alimenter autant physiquement qu'intellectuellement)
- Durée : 30 semaines (1 ou 2 atelier(s) de karaté-do par semaine)

3^{IÈME} CYCLE PRIMAIRE (5^{IÈME} ET 6^{IÈME} ANNÉE)

- *PENSEURS ET ACTEURS DE DEMAIN, RÉALISER MON RÊVE* (Exploration martiale – être initiés à d'autres arts martiaux - kobudo, judo, aikido, taï chi, etc. – rencontrer des artistes martiaux invités et **I - participer régulièrement à des ateliers de philosophie liés aux valeurs humaines que l'école souhaite véhiculer et laisser en héritage aux enfants** – **II - Le rôle de la persévérance. Quel est mon rêve ? Que dois-je faire pour qu'il devienne réalité ?**)
- Durée : 30 semaines (1 ou 2 atelier(s) de karaté-do par semaine)