



F.F. KARATÉ 
et disciplines associées

CITY RAID ANDROS 2010 :

*Le plus grand Raid urbain, citoyen et sportif d'Europe pour
les 10-13 ans*

GUIDE METHODOLOGIQUE



➤ **Le City Raid Andros, c'est quoi ?**

La Fédération Française de karaté et disciplines associées participe au Tour de France de la citoyenneté appelé « **City Raid Andros** », qui se déroulera d'avril à juin 2010 avec un grand CITY RAID ANDROS PARIS au mois de juin.

Sous forme d'une course d'orientation en milieu urbain, le City Raid Andros rassemble des équipes de 6 enfants, filles et garçons, et leurs encadrants. Chaque équipe se voit attribuer une feuille de route, un plan de la Ville, et un questionnaire auquel elle devra répondre, de point de contrôle en point de contrôle.

➤ **Rôles du club de KARATÉ situé dans la ville organisatrice « City Raid Andros »**

- Proposer à des jeunes du club de constituer une équipe >> *Fiche n°1*
- Proposer une animation au cœur du village à partir de 15h >> *Fiche n2*
- Proposer un point de contrôle 10h à 16h >> *Fiche n3*



Contacts:

City Raid Andros: Audrey (06 20 73 09 43)
Fédération française de karaté : Bruce Neuffer (06 73 14 25 09)/Florent Gaubard (06 84 34 24 32)

FICHE N°1 – CONSTITUER UNE OU PLUSIEURS EQUIPES

➤ Horaires :

9h00 – 9h45	Rendez-vous des équipes
9h45 – 10h00	Remise des dossiers et briefing
10h00	Départ de la course
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
16h00	Fin de la course
15h00 – 16h30	Goûter et animations
16h30 – 16h45	Remise des prix sur le podium
17h30	Retour des enfants vers les structures

Missions de l'équipe :

- Se situer sur un plan, établir le parcours, faire poinçonner la feuille de route, répondre au questionnaire, respecter les règles fixées, observer chaque coin de rue, questionner les passants, utiliser les transports en commun, se respecter les uns les autres et prendre des décisions en équipe ...

Qui peut participer ?

- Les filles autant que les garçons, **âgés de 10 à 13 ans**
- Chaque équipe devra être obligatoirement composée de **6 jeunes** et accompagnée **d'un adulte responsable**.

Que doivent-ils prendre ?

- Pas grand-chose puisque le City Raid Andros se charge d'offrir à tous les participants un T-shirt et un bandana, ainsi que le dessert et le goûter.
Seules recommandations : l'autorisation parentale, **un gros sandwich pour le midi** et une bonne paire de chaussures !

Inscription :

- Contacter Audrey : 06 20 73 09 43
- Ou la ville organisatrice en local pour obtenir un dossier d'inscription

Les équipes finalistes régionales seront sélectionnées pour participer au CITY RAID ANDROS PARIS qui se déroulera au mois de juin.

FICHE N°2 - ANIMATION AU CŒUR DU VILLAGE

➤ Horaires :

9h00 – 9h45	Rendez-vous des équipes
9h45 – 10h00	Remise des dossiers et briefing
10h00	Départ de la course
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
16h00	Fin de la course
15h00 – 16h30	Goûter et animations
16h30 – 16h45	Remise des prix sur le podium
17h30	Retour des enfants vers les structures

Proposer une initiation Karaté de 15h à 17h00 :

- Logistique : paires de gants, cibles ou raquettes, matériel pédagogique (cerceaux, morceaux de ceintures, frites), matériel de promotion* (diplômes, plaquettes, posters, livrets du licenciés)
- Encadrement : Un encadrant du club proposera des séances d'initiation adaptées au public présent ce jour. Possibilité de faire du body karaté.

* matériel fourni par la fédération

Démonstration de karaté :

- Filles et garçons du club
- Champions locaux contactés par le club (femmes et hommes)



FICHE N°3 - POINT DE CONTROLE KARATE

➤ Horaires :

9h00 – 9h45	Rendez-vous des équipes
9h45 – 10h00	Remise des dossiers et briefing
10h00	Départ de la course
12h30 – 13h30	Pause déjeuner
16h00	Fin de la course
15h00 – 16h30	Goûter et animations
16h30 – 16h45	Remise des prix sur le podium
17h30	Retour des enfants vers les structures

Etre point de passage durant le parcours des jeunes de 9h00 à 16h00 :

➤ Moyens humains : 2 animateurs + bénévoles si besoin

➤ Logistique :

- 2 paires de gants*, 2 paires de protèges pieds*



- 2 cibles ou raquettes



- 2 chronomètres



- Matériel pédagogique*
(cerceaux, morceaux de ceintures, frites, 1 code moral)



- Matériel papier (quizz*, diplômes*, magazines*, posters*)



- Matériel autres (table, chaises, banderole fédérale*)

* matériel fourni par la fédération

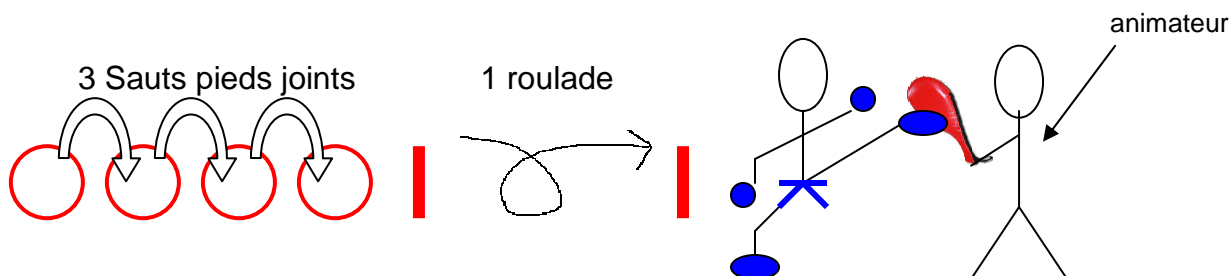
ATELIER ROUGE : Coup de pied circulaire / 1 animateur + 1 bénévole (chronomètre)

Participant : 1 concurrent qui s'équippa avec les gants, les protèges pieds et une ceinture (1 minute)

Durée : 1'00 dont : 40 secondes de jeu
20 secondes d'explication

Matériel : 4 cerceaux rouges, 2 morceaux de ceintures rouges, 1 chronomètre, une cible

But : Faire le plus de coup de pied circulaire dans la cible en 40" après avoir effectué un parcours :



Barème : plus de 50 coups de pieds = 5 pts
Entre 30 et 49 tours de cordes = 3 pts
Entre 15 et 29 tours de cordes = 1 pt

45 secondes à 1 minute pour changer d'atelier (pendant ce temps, l'encadrant transmet le nombre de point aux encadrants de l'atelier 3)

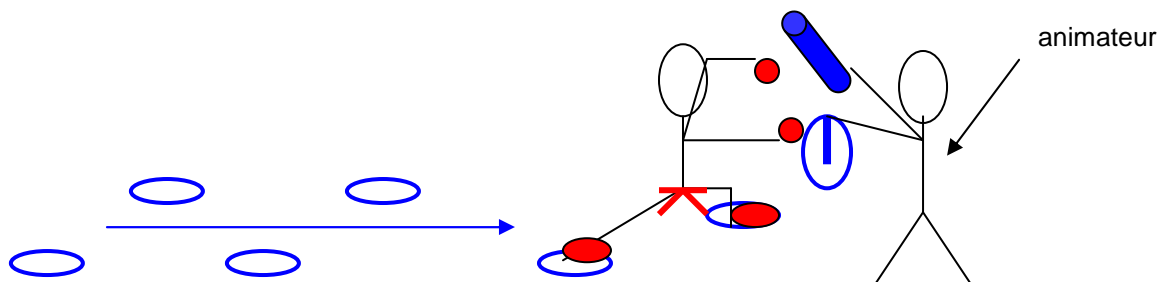
ATELIER BLEU : Coup de poing direct - 1 animateur

Participant : 1 concurrent qui s'équippa avec les gants et les protèges pieds (1 minute)

Durée : 1'00 dont 40 secondes de travail, 20 secondes d'explication.

Matériel : 7 cerceaux bleus, 1 de morceaux de ceinture bleue, 1 frite bleue

But : L'animateur démontre l'exercice, positions (zen kotsu), blocage (age uké), coup de poing (tsuki) dans le ruban bleu puis c'est au tour du sportif. Le but est d'imiter le plus fidèlement possible les mouvements. 2 essais.



Barème : mouvements effectués parfaitement dès le premier passage = 5 pts
mouvements effectués correctement au second passage = 3 pts
mouvements effectués en parti = 1 pt

45 secondes à 1 minute pour changer d'atelier (pendant ce temps, l'encadrant transmet le nombre de point aux encadrants de l'atelier 3)

ATELIER BLANC : Quizz + attribution des diplômes et médailles

Durée : 2 min dont 1'30 de quizz, 20 secondes d'explication, 10 secondes pour la notation.

But : Réussir à répondre correctement à un maximum de questions par un bénévole pendant 1 minute

Barème : 15 questions posées soit ½ pt par bonne réponse dans la limite de 5 points

Pour information, certaines réponses seront affichées sur le stand (le code moral, posters de champions) et les termes auront été utilisés lors des ateliers bleu et rouge.

Il faut arrondir au point inférieur, pas de ½ point.

**BAREME POINT DE CONTROLE
KARATE**

Atelier rouge : coup de pied

Plus de 50 coups de pieds	= 5 pts
Entre 30 et 49 coups de pieds	= 3 pts
Entre 15 et 29 coups de pieds	= 1 pt
Moins de 15 coups de pieds	= 0 pt

Atelier bleu : coup de poing

Imitation parfaite	= 5 pts
Mouvements corrects	= 3 pts
Mouvements effectués en partis	= 1 pt

Atelier blanc : Quizz

0 bonne réponse	= 0 pt
2 bonne réponse	= 1 pts
4 bonnes réponses	= 2 pts
6 bonnes réponses	= 3 pts
8 bonnes réponses	= 4 pts
10 et + bonnes réponses	= 5 pts

Total de points sur le point de contrôle karaté	
12 à 15 points	Médaille d'or
8 à 11 points	Médaille d'argent
3 à 7 points	Médaille de bronze

RETRO-PLANNING POUR LA MISE EN PLACE DU PARTENARIAT > KARATE

	QUOI	COMMENTAIRES/CONSEILS
J - 4 mois (Décembre - Janvier)	La ville organisatrice contacte le coordinateur du Karaté : Bruce Neuffer 06 73 14 25 09 ou Florent Gaubard 06 84 34 24 32	Pour lui informer son souhait de mettre en place le partenariat. Ainsi que la formule qui l'intéresse le plus pour son organisation? (Animation village - Défis intégrés à votre parcours - Les 2 formules).
	Suite à votre appel, le coordinateur du Karaté contacte les clubs concernés	Il informe aux clubs la volonté de la ville organisatrice de mettre en place le partenariat sur la ville. Il informe aussi de la date et de l'organisation de l'évènement en local Il propose le guide méthodologique aux clubs intéressés Le ou les clubs lui transmettent leur souhait de participer ou non et quelle formule ils ont choisi.
J- 3 mois (Janvier - Février)	Le coordinateur du Karaté recontacte la ville organisatrice	Il vous informe de ce qui peut être fait dans votre ville et avec quels clubs. Il vous donne les coordonnées des personnes concernés sur les clubs afin que vous puissiez prendre le relais et mettre en place le partenariat avec l'aide de ce dernier.
	Rencontre entre les clubs et les organisateurs locaux	Visite des lieux. Voir avec eux ce qui est faisable ou pas. Information de l'organisation (parcours, lieu du village...) Lister ensemble les besoins humains et logistiques pour mettre en place le dispositif.
	Réservation du matériel	Réserver tout le matériel nécessaire auprès de la fédération et autres. Les salles et lieux où se dérouleront les activités.
	Mise à disposition du personnel	S'assurer que les personnes qui encadreront l'activité seront disponibles ce jour. Vérifier qu'il n'y a aucune compétition ou autre ce jour là. Voir si des adhérents peuvent être disponibles en soutien ou pour effectuer des démonstrations en plus de l'activité.
J - 2 mois (Février - Mars)	Contenu des activités et initiations	Faire un point général de l'organisation: ce qui peut être fait ou pas selon vos contraintes (logistiques, humaines, délais...) Mettre en forme le règlement, le timing et la notation des activités.
J- 1 mois (Mars - Avril)	Former et sensibiliser le personnel d'encadrement	Faire une réunion avec toutes les personnes impliqués et présentes le jour J pour leur expliquer leur rôle et ce que vous attendez d'elles. Les conseiller sur l'attitude à avoir et celle à éviter.
J- 15 jours	Confirmation générale de mise à disposition du matériel et du personnel	Bien vérifier et faire confirmer que vous avez tout le matériel nécessaire pour réaliser l'activité. La disponibilité du lieu et ses horaires. Le personnel nécessaire pour encadrer et accueillir les jeunes.
	Présentation du dossier de course des enfants	Echanger autour des questions et de la notation des défis sportifs. Montrer l'implication des autres points de contrôle et quel sera le parcours des équipes. Statuer et inclure la notation dans le dossier course des enfants (questionnaire et feuille de route).
La Veille	Piqure de rappel des rôles de chacun	Dernier briefing des équipes.
	Préparation et mise en place des activités	Installation de ce qui peut être effectué à l'avance pour être sûr qu'il ne manque rien et que vous serez prêt le lendemain à accueillir les équipes. Echange des coordonnées téléphonique pour le lendemain.
Jour J	Transmission du nombre d'équipe réelle	Un petit coup de fil pour annoncer le départ des équipes et leur nombre exact.