



« La vitesse de déplacement augmente l'efficacité »

«Sôkô sokudo wa, kôritsu o kôjô sa semasu»

Description du thème

En physique, la **vitesse** est une grandeur qui mesure le rapport d'une évolution au temps. De manière élémentaire, la vitesse s'obtient par la division d'une mesure d'une variation (de longueur, poids, volume, etc) durant un certain temps par la mesure de ce temps écoulé.

En particulier, en cinématique, la vitesse est une grandeur qui mesure pour un mouvement, le rapport de la distance parcourue au temps écoulé.

$$\text{vitesse moyenne du parcours} = \frac{\text{distance parcourue}}{\text{temps de parcours}}$$

L'unité internationale de la vitesse cinématique est le mètre par seconde ($\text{m}\cdot\text{s}^{-1}$ ou m/s)
(*Source Wikipédia*).

Représentation sur l'affiche

Nous avons la chance cette année de bénéficier, pour notre affiche, de la participation de deux jeunes de notre association qui ont accepté de se prêter à notre jeu. Éric Lachapelle, Shodan et Camille Bisson, Nidan, tous deux du dojo de Rosemère. Ces derniers ont accepté, étant donné la difficulté de trouver une illustration parfaitement représentative, de nous démontrer via différentes applications de combat, la vitesse de déplacement. Un merci particulier doit également être fait à Monsieur Robert Larivière, notre photographe et monteur.

L'illustration nous permet de visualiser qu'une technique rapide permet à un combattant de surprendre un adversaire et de prendre l'avantage sur un engagement. Le déploiement et la précision de la frappe peuvent mettre fin à un combat. L'espace, le temps et la **vitesse** sont donc essentiels au développement de l'**efficacité**.

Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

Dans les déplacements en Karaté, on se doit d'être très rapide afin de surprendre l'adversaire. Pour ce faire, le karatéka doit créer un déplacement. Lors du déplacement, il va y avoir une rupture de l'équilibre. L'initiateur va devoir passer d'une position très stable ancrée au sol à un état de déplacement très rapide pour terminer à nouveau sur une position très stable.

Ces alternances permanentes entre des états de mouvements rapides et des états de stabilité, permettent, pour ceux qui les maîtrisent, une grande rapidité d'exécution et contribuent de façon significative à l'efficacité.

Les premiers apprentissages « kihon » au karaté, nous permettent déjà de développer la vitesse d'exécution. Les longues positions du style Shotokan visent à développer la musculature, une bonne biomécanique du corps et une posture adéquate. Ces éléments sont nécessaires à la vitesse.

Par la suite, à un stade intermédiaire, des notions telles que la translation, l'expansion / contraction, la rotation des hanches sont des éléments, qui, une fois maîtrisé, favorisent le développement de la vitesse d'exécution.

À un stade avancé, le karatéka, à l'aide de divers exercices de plyométries, et tenant compte des acquis précédents, peut améliorer sa vitesse et du même coup son efficacité. En combat, une attitude mentale adéquate, une position souple sur la pointe des pieds et un éveil de tous les sens du corps permettent au combattant de réagir promptement et rapidement à diverses situations. Le contrôle et l'habileté à marier toutes ces notions, permettent à un combattant d'être très rapide et du même coup très efficace.

Utilisation des posters

Nous suggérons d'afficher en permanence le poster sur le babillard de votre dojo, afin que tous les membres puissent mettre à leur agenda les activités de l'AKJQ. Ce poster, avec sa signature graphique unique, identifie votre affiliation à l'AKJQ.

Conception du poster

La conception graphique du poster a été effectuée par Mme Valérie Gravel, 3^e dan, qui pratique le karaté depuis de nombreuses années. Valérie dans la vie exerce la profession de graphisme ce fut donc pour elle un plaisir de marier son loisir favori et ses compétences professionnelles pour confectionner notre affiche annuelle.

Informations supplémentaires

Pour toutes informations en lien avec la thématique ou le poster, n'hésitez pas à me joindre au (418) 276-3908 ou par courriel à : pbeaulieu244@gmail.com

Pierre Beaulieu,
Responsable de la thématique annuelle
Godan
Instructeur chef du dojo Shotokan de Dolbeau-Mistassini