



« Le corps est une forteresse, les jambes en sont les fondations »

«Bodi wa yōsai de, ashi wa kisodesu»

Description du thème

La symbiose des jambes et du corps lors de la pratique du karaté est très importante, afin de développer le plein potentiel et la puissance maximale de chaque technique. Le karatéka doit donc, dans sa pratique, toujours chercher à avoir une assise solide et bien ancrée au sol, afin de pouvoir effectuer un bloc ou une attaque avec efficacité.

Représentation sur l'affiche

L'illustration nous permet de visualiser différentes techniques de karaté. Chaque pratiquant, doit, étant donné l'importance des positions, travailler sans relâche à les parfaire. Une bonne exécution de chacune des techniques est un travail ardu qui demande beaucoup d'entraînement, de la volonté et des efforts considérables.

Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

Les positions de karaté doivent être stables et faites selon des règles techniques précises. La répartition du poids sur chaque jambe, le positionnement du centre de gravité et des hanches, la contraction des bons muscles et l'alignement adéquat des membres supérieurs, permettent d'obtenir une structure solide qui est nécessaire pour la pratique d'un karaté efficace.

Les premiers apprentissages « kihon » au karaté, nous permettent de développer ces prémisses. Les longues positions du style Shotokan visent à développer la musculature, une bonne biomécanique du corps et une posture adéquate. Ces éléments sont nécessaires au développement de positions solides.

À un stade intermédiaire et avancé, le pratiquant qui a travaillé adéquatement à parfaire ses positions, bénéficiera de bonnes assises qui permettront le développement musculaire et favoriseront la dynamique et la puissance des déplacements. Ainsi, ce long travail d'apprentissage dévoile son efficacité lors de l'exécution des enchaînements et des techniques avancées de combat, de kata et de enbu. La ténacité, l'ardeur au travail et la persévérance sont ainsi récompensées. « **No pain, no gain** » **Sensei Koyama**.

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 Provencher qui pratique les arts martiaux depuis quelques années. Dans la vie, Valérie 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) 618-6781 ou par courriel à : pbeaulieu244@gmail.com

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