



**ASSOCIATION DE  
KARATÉ JAPONAIS  
DU QUÉBEC**

## Le karaté-do se développe aussi en solo.

« *Karatemichi mo soro de kaihatsu sa rete imasu.* »

### Description du thème

L'année que nous venons de vivre fut particulière et difficile pour plusieurs d'entre nous. Nos activités quotidiennes ont été grandement perturbées. Le travail, les activités sociales et sportives sont devenus pour la plupart d'entre nous des rendez-vous virtuels. La motivation de continuer fut donc un défi pour tous. Dans cette adversité, plusieurs d'entre nous se sont entraînés, à divers degrés, de façon individuelle. Cette façon de faire, lorsque nous en connaissons bien les limites, peut être bénéfique et devient même essentielle pour la progression d'un karatéka.

### Représentation sur l'affiche

L'illustration vise à nous faire prendre conscience de l'importance du travail personnel. La concentration, la sensation de nos déplacements, l'équilibre, la bonne exécution des mouvements, le contact avec le sol sont de petits détails, mais d'une très grande importance. Le travail seul est donc un moment privilégié pour parfaire et intégrer ces éléments. Lorsqu'on est seul, il n'y a pas d'interférence ni de compétition. Seuls nous sommes plus enclins à travailler nos faiblesses et à parfaire nos points forts. Inévitablement avec la maturité ou dans l'adversité le karatéka doit intégrer ce concept d'entraînement.

### Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

L'entraînement personnel est une des clés pour une bonne progression. Le seul entraînement au dojo ne permettra pas au pratiquant d'approfondir sa pratique, et ne lui fera pas se poser les questions qui lui permettront de continuer son ascension au fil du temps.

À l'époque, Maître Funakoshi préconisait un entraînement quotidien pour pouvoir progresser. L'entraînement personnel, sans professeur, oblige le pratiquant à se poser des questions sur son niveau, sa pratique, ses défauts, et lui permet de travailler à son rythme des correctifs personnalisés dont il a besoin. Lors des entraînements collectifs, il apprend du professeur, mais le cours est donné pour tout le monde. Il est plus difficile de s'arrêter sur les défauts individuels et de travailler sur des exercices spécifiques. Le pratiquant qui ne s'entraîne pas seul se prive donc d'une opportunité d'améliorer visiblement ses lacunes. L'entraînement personnel permet de renforcer sa base. Chacun peut le faire avec le temps dont il dispose. Même un entraînement d'une demi-heure par semaine permet une évolution.

Les méthodes récentes d'entraînement occidentales ne mettent plus l'accent sur la répétition de la technique. De façon générale, les techniques sont démontrées en dojo. L'entraînement personnel est alors un moment privilégié pour les approfondir et les développer. De nombreux détails précis sont accumulés dans chaque exécution, et seul un travail de répétition méticuleux peut ancrer le mouvement dans la mémoire musculaire du pratiquant.

Il existe également une autre façon de s'entraîner. Celle-ci n'est pas physique, mais mentale. La répétition des katas dans sa tête, la réflexion sur l'efficacité ou l'opportunité de telle ou telle technique, le travail respiratoire, l'ancrage au sol, la lecture d'articles ou de témoignages sur votre art martial. Tout ceci contribue à faire de vous un pratiquant investi, avec une vraie implication dans votre discipline.

Lorsque le karatéka progresse en ceinture, l'entraînement personnalisé, seul, devient essentiel. C'est à ce moment qu'il peut approfondir et comprendre la signification de différents mouvements et applications. Pour un karatéka, la recherche personnelle a un impact significatif sur le développement de son art. Bon nombre de ces recherches peuvent d'ailleurs être transmises aux élèves et aux partenaires d'entraînements par la suite. Au fil du temps, c'est ce qui définit l'évolution et la beauté de l'art martial.

L'entraînement seul permet au karatéka d'effectuer un voyage en lui-même, pour mieux se retrouver face à ses plus grandes peurs. C'est en confrontant ses propres faiblesses que le karatéka devient alors conscient de ses forces. Il suffit d'entrer à l'intérieur de soi pour y renaître : au fur et à mesure que l'illusion se dévoile, le karatéka s'illumine à travers lui-même, pour mieux faire rayonner le monde à son tour.

### Utilisation des affiches

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

### Conception de l'affiche

L'affiche a été réalisée par M. Marc-André Rioux. Marc-André pratique le karaté au dojo de Sainte-Foy. Dans la vie, Marc-André exerce la profession de concepteur graphique et publicitaire. C'est donc pour nous une chance d'avoir accès à une telle ressource pour concevoir notre affiche annuelle. La qualité professionnelle, développée dans les dernières années est donc maintenue. Nous pouvons d'ailleurs contempler l'étendue de son talent à la vue de notre affiche annuelle. Nous sommes choyés de bénéficier, à l'intérieur de notre grande famille, d'une telle expertise.

### Informations supplémentaires

Pour toutes informations en lien avec la thématique ou le poster, n'hésitez pas à me joindre au (418) 720-4201 ou par courriel à : [pbeaulieu244@gmail.com](mailto:pbeaulieu244@gmail.com)

Isabelle Cloutier,  
Nidan  
Instructeur au dojo Shotokan Karaté-Do de Sept-Îles

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