



**ASSOCIATION DE
KARATÉ JAPONAIS
DU QUÉBEC**

Une formation de karaté dure une vie entière

(Gushin Funakoshi)

«*Karate torēningu wa isshō tsudzuku*»

Description du thème

Nous avons tous un jour décidé de faire du karaté pour une raison particulière et personnelle. Chacun d'entre nous avait, de par ses motivations, un objectif ou un but à atteindre. Que ce soit pour apprendre à se défendre, améliorer sa condition physique ou intégrer un environnement social, le karaté, au fil des années, nous a apporté beaucoup plus que la raison initiale qui nous a amené dans un dojo.

L'acquisition de réflexes, de puissance et d'aptitudes particulières est nécessaire pour la défense, mais l'art martial, contrairement aux sports, fait en sorte que le pratiquant se forge une attitude qui lui procurera bien plus qu'une maîtrise technique, mais plutôt une force mentale et un calme qui le mèneront inexorablement, pas à pas, vers un bien-être et une maîtrise de soi.

Le karaté au fil du temps et des années de pratique devient un mode de vie. Cette nouvelle façon de concevoir le quotidien permet de faire face à toutes sortes de situations, au travail, dans le sport, à l'école ou ailleurs.

Le système de grades s'inscrit dans l'approfondissement de l'art qui se confond avec la vie d'une personne. Il constitue en quelque sorte un repère dans l'itinéraire de la pratique et de son développement.

L'apprentissage va passer par trois étapes essentielles : Shu, Ha et **Ri**. Il est certain qu'un tout petit nombre arrivera au second stade, Ha (intégration complète de la technique et stade de la création interne) et beaucoup moins encore atteindront le troisième, Ri (maîtrise ultime de l'art).

Représentation sur l'affiche

La représentation sur l'affiche met de l'avant les nouveaux codes graphiques de l'AKJQ. La sélection d'une femme plus jeune que l'homme tient compte des différentes générations. Le choix d'une femme et d'un homme, qui oblige la production de deux affiches, démontre toute l'importance que notre groupe accorde à l'égalité et à la présence d'hommes et de femmes au sein de l'organisation.

Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

La pratique ne peut arriver à un résultat tangible qu'en s'entraînant assidument dans un dojo sérieux. Pour les néophytes, il peut paraître difficile d'envisager qu'il soit possible de modifier son comportement dans le quotidien, sa façon d'être, sa façon d'agir et de réagir, par un apprentissage technique dans un dojo.

La connaissance et la pratique répétitive d'exercices visent pourtant plus que le seul objectif de maîtriser des techniques de défense ou d'attaque. Il faut aussi savoir agir, parler et se réaliser de façon globale.

Apprendre à se défendre, selon diverses possibilités d'agressions, demande beaucoup de temps et de pratique. Devenir ceinture noire exige des efforts, de la persévérance, le développement d'une confiance en soi et le courage de persévérer malgré les épreuves. Le développement implique souvent des échecs qui font partie de l'apprentissage. Ce sont ces épreuves qui donnent de la valeur à notre nouvelle ceinture une fois obtenue. Si le pratiquant veut se surpasser, il n'a pas le choix de passer au travers et il arrive quelque fois qu'il doive s'y prendre deux ou trois fois avant de réussir.

Le succès n'est jamais de la chance, mais de la discipline et de la persévérance.
« *L'important est de progresser, chacun à son rythme, par rapport à soi et non pas par rapport aux autres. Nous savons que rien n'est acquis définitivement et qu'il convient de ne jamais perdre ni humilité ni patience* » (Sensei Taiji Kase)

Utilisation des posters

Nous suggérons d'afficher 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. Ce poster, avec sa signature graphique unique, identifie votre affiliation à l'AKJQ.

Conception du poster

L'affiche a été réalisée par Mme Anne-Marie Lacharité qui travaille avec notre collègue, monsieur Christian Harvey, associé-propriétaire chez Orangetango. Christian est responsable, depuis les deux dernières années, de la conception de nos affiches annuelles. Lors de la prise de possession du mandat, Christian s'est affairé à définir une image accrocheuse et professionnelle de notre organisation. Nous pouvons d'ailleurs contempler l'étendue de ses talents et de son professionnalisme à la vue de nos affiches annuelles ainsi que sur notre site web qui est également sous sa responsabilité. Nous sommes donc choyés de bénéficier de la grande expertise de Christian.

Informations supplémentaires

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