



**ASSOCIATION DE
KARATÉ JAPONAIS
DU QUÉBEC**

TAI SABAKI

La maîtrise de nos déplacements, un art à développer

« Watashitachi no ugoki o shūtoku shi, hatten sa seru tame no geijutsu »

Description du thème

Tai sabaki (体捌き?) est un terme japonais désignant l'art de se déplacer dans divers arts martiaux, notamment au kendo, jujitsu, en aikido, au judo et en karaté. Il peut être simple, auquel cas il se fait vers l'arrière ou double, vers l'avant. La tête tourne avant les épaules et les bras accompagnent le mouvement. Cela sert le plus souvent à éviter une attaque et à préparer simultanément la contre-attaque en se plaçant en position avantageuse (Wikipédia).

Représentation sur l'affiche

L'illustration nous permet de visualiser l'importance d'un déplacement efficace en karaté. La distance choisie, l'angle d'évitement et la concentration, induisent inévitablement l'efficacité afin de parer et de réagir en toute situation. Chaque pratiquant doit, étant donné l'importance des déplacements, travailler sans relâche à les parfaire. Une bonne exécution 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

Dans les arts martiaux, la gestion de la distance et des déplacements est une part importante de l'entraînement. Il existe beaucoup de façons de se déplacer et chacune mérite que l'on s'y attarde. Un travail spécifique est nécessaire, pour être ancré dans la mémoire musculaire des pratiquants.

Les exercices pour les débutants se concentrent principalement sur les déplacements avant (Ayumi ashi) et arrière (Hiki ashi). L'objectif pour les novices est de comprendre le principe d'une bonne distance en situation d'attaque et de défense.

Au fur et à mesure de la progression en ceinture, le karatéka intègre d'autres types de déplacement qui lui permettent d'être plus rapide et efficace lors d'une défense et d'une attaque. Les exercices de déplacements vers la gauche (Hidari), vers la droite (Migi) et en diagonale (Naname) permettent une plus grande efficacité par rapport à certaines situations. De plus, elles visent à faire comprendre aux pratiquants que la dimension du déplacement est illimitée dans l'espace. Sa capacité à bien les utiliser, en fonction de la situation, dépend de son acharnement et du travail réalisé pour les intégrer.

De façon stratégique, afin de prendre avantage sur un adversaire, des déplacements visant à « briser » la distance avec un rival sont régulièrement utilisés. Dans son cheminement vers le combat des déplacements de glisse (Yori ashi) et de pas chassé (Tsugi ashi et Okuri ashi) sont fréquemment utilisés pour l'attaque et pour la défense. La combinaison des différentes directions et de tous ses déplacements, contribue à l'efficacité et l'efficacité d'un karatéka.

Un débutant doit apprendre à maîtriser ses déplacements pour obtenir au fil du temps une façon naturelle de contrer et de désamorcer un adversaire. Un karatéka avancé est capable instinctivement de trouver cet équilibre.

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 et sa conjointe Mme Caroline Gilbert. Marc-André pratique le karaté depuis 6 années, au dojo de Sainte-Foy. Dans la vie, Marc-André exerce, à son propre compte, la profession de concepteur graphique et publicitaire. Ce fut donc pour lui un plaisir, malgré son horaire chargé, de marier son loisir favori et ses compétences professionnelles, pour concevoir notre affiche annuelle. L'image accrocheuse et professionnelle développée dans les dernières années a donc pu être poursuivie grâce à l'implication dynamique de ce jeune couple débordant de compétence. Nous pouvons d'ailleurs contempler l'étendue de leurs talents à la vue de notre affiche annuelle. Nous sommes donc 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

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