



INFORMATION COMMUNIQUÉE PAR SHIHAN SHIM - AUTOMNE 2018

Lors du stage d'automne 2018 à Sainte-Adèle, Shihan Shim nous a parlé de différents concepts en regard de l'entraînement au karaté. Ci-dessous, j'ai fait un tableau résumé des points qu'il a abordé en karaté sportif et l'adaptation que j'en ai fait en regard du karaté traditionnel ou « Art Martial ».

Tableau sommaire de l'état d'esprit du pratiquant lors des entraînements :

KARATÉ SPORTIF	KARATÉ TRADITIONNEL*
<u>1- S'entraîner pour s'entraîner</u> On s'entraîne pour garder la forme, la santé et aussi pour le plaisir.	<u>1- S'entraîner pour s'entraîner</u> On s'entraîne pour garder la forme, la santé et aussi pour le plaisir.
<u>2- S'entraîner pour la compétition</u> On se mesure à d'autres personnes et ainsi, on peut parfaire son entraînement.	<u>2- S'entraîner pour s'améliorer</u> On se fixe des objectifs dans le but de s'améliorer techniquement.
<u>3- S'entraîner pour gagner</u> On cherche à augmenter son niveau de performance, pour devenir le meilleur.	<u>3- S'entraîner pour se dépasser</u> On s'implique plus dans son entraînement, autant dans les entraînements de groupe, que dans l'entraînement individuel.
<u>4- Être un gagnant</u> On adopte une attitude irréprochable en compétition et aussi en dehors du karaté. On est un exemple pour les autres.	<u>4- Être un exemple pour les autres</u> On a appris de ses erreurs et de ses échecs et on adopte un comportement digne dans toutes les situations.

* L'AKJQ se situe plus au niveau du karaté traditionnel ou « Art Martial ».

Chaque pratiquant, selon son état et ses propres objectifs, s'entraîne en se situant dans une de ces 4 catégories. Cette situation est propre à chacun. Elle ne dépend pas du contenu du cours et elle peut évoluer au cours du temps. Dans un groupe, certains s'entraînent pour garder la forme tandis que d'autres s'entraînent pour s'améliorer ou se dépasser. Il faut garder à l'esprit que si l'on désire passer des examens de kyu, il faut s'améliorer et pour les examens de dan, alors là, il faut se dépasser.

Shihan Shim nous a aussi parlé de la méthode d'évaluation des techniques et de l'attribution du pointage en compétition.

Pour qu'une technique soit considérée, on doit pouvoir observer chez le compétiteur les 5 points suivants :

- 1) Technique explosive au départ ;
- 2) Accélération (augmentation de la vitesse en cours d'exécution) ;
- 3) Bonne puissance à l'impact (kime) ;
- 4) Récupération (revenir vite, sortir de la zone d'attaque) ;
- 5) Être toujours prêt, ne pas relâcher l'attention (Zanshin).

Pour que le point soit attribué, on doit évaluer la technique sous ces 6 aspects :

- 1) Une bonne technique ;
- 2) Un bon contrôle ;
- 3) Une technique vigoureuse ;
- 4) Une grande vigilance, état alerte (Zanshin) ;
- 5) Une bonne distance ;
- 6) Un bon Timing.

Ce résumé de la fin de semaine avec Shihan Shim a été fait en collaboration avec M. Denis Pelletier, 3^e dan du Club de Karaté Shotokan de Sainte-Foy.

Gilles Périard, 7^e dan

Coordonnateur-technique et Vice-Président Technique de l'AKJQ