

RAPPROCHER LES RACINES TRADITIONNELLES DU SHOTOKAN AU KARATÉ MODERNE

Stage de karaté du Québec Rimouski 2026

Dr W. Dexter Shim — 9e dan IKD
22 septembre 2026

Programme pédagogique du stage de fin de semaine de karaté Shotokan, élaboré à partir de l'horaire du « Stage de karaté du Québec 2026 ».

Ce programme établit un lien entre les racines traditionnelles du Shotokan et les approches modernes fondées sur les sciences du sport, la biomécanique et la psychologie sportive.

Jeudi 22 octobre 2026

Cours 1 : 18 h à 19 h 30 | Tous les niveaux

Thème : L'évolution du kihon — des formes traditionnelles à la biomécanique moderne

Présentation (5 à 7 min)

Survol historique de la manière dont les positions profondes et stables du Shotokan ont été conçues pour développer la force des jambes et la stabilité, à Okinawa puis au Japon. Mise en parallèle avec les approches scientifiques modernes du karaté, qui exploitent ces mêmes mécanismes afin d'optimiser la chaîne cinétique et de générer une vitesse explosive.

Discussion ouverte sur l'adaptation du kihon traditionnel pour la mobilité en kumite moderne.

Applications pratiques à l'entraînement

- Analyse biomécanique du **gyaku-zuki** (coup de poing renversé), en mettant l'accent sur la rotation des hanches et les forces de réaction au sol.
- Exercices fondamentaux de déplacement : **yorï-ashi** (pas glissé) et **tsugi-ashi** (pas chassé), afin d'établir une base de mobilité efficace.
- Application des principes biomécaniques du kihon aux frappes à courte distance.

Vendredi 23 octobre 2026

Cours 2 : 18 h à 19 h 30 | Ceintures blanches à marron

Thème : Fondements du maai (distance de combat) et déplacements offensifs

Présentation (5 à 7 min)

Présentation du concept traditionnel de **maai** (distance d'engagement) et analyse de la manière dont les compétiteurs modernes utilisent différentes stratégies de déplacement pour dissimuler leur entrée et couvrir de longues distances en toute sécurité.

Discussion sur les repères visuels permettant de distinguer une distance sûre d'une distance dangereuse.

Applications pratiques à l'entraînement

- Exercices de déplacement pour couvrir des distances moyennes à longues, à l'aide du **surikomi** (entrée offensive en un seul pas, exécutée de manière explosive).
- Manipulation tactique de la distance : exercer une pression sur l'adversaire afin de provoquer une réaction avant de déclencher l'attaque.
- Initiation au **tai-sabaki** offensif (esquive et déplacement du corps) pour frapper en quittant la ligne d'attaque centrale.

Cours 3 : 19 h 30 à 20 h 45 | Ceintures noires

Thème : Tai-sabaki avancé et gestion de la microdistance

Présentation (5 à 7 min)

Étude de l'évolution du concept traditionnel de **sen-no-sen** (interception de l'attaque au moment où elle se déclenche) vers une gestion très fine de la distance en combat moderne. Utilisation de techniques avancées de tai-sabaki défensif pour créer des angles favorables aux contre-attaques.

Analyse des fenêtres d'opportunité et des esquives angulaires.

Applications pratiques à l'entraînement

- Déplacements défensifs : utiliser le tai-sabaki pour éviter l'attaque de l'adversaire au tout dernier instant.
- Ajustements de la microdistance : effectuer de légers déplacements dynamiques dans la zone critique de l'adversaire afin de provoquer une attaque prématurée.

- Exécution de contre-attaques angulaires rapides, par exemple en se décalant latéralement pour exécuter un **kizami-zuki** (coup de poing direct du bras avant) ou un **ura-mawashi-geri** (coup de pied circulaire inversé).
-

Samedi 24 octobre 2026

Cours 4 : 8 h 45 à 10 h 15 | Ceintures marron et noires

Thème : Psychologie du combat et gestion de la dynamique du pointage

Présentation (5 à 7 min)

La psychologie du tableau de pointage. Apprendre à gérer l'adrénaline et à maintenir sa concentration lorsque l'on perd un point — en évitant de se précipiter pour le récupérer, ce qui expose aux contre-attaques — ou lorsque l'on mène au pointage, en évitant de reculer passivement, ce qui peut entraîner des pénalités.

Stratégies de réinitialisation mentale après le « Yame » de l'arbitre.

Applications pratiques à l'entraînement

- **Kumite à scénarios** : commencer un combat avec un retard de 0 à 1, alors qu'il reste 30 secondes. Pratiquer la gestion calculée de la distance sous forte pression.
- **Kumite à scénarios** : mener 1 à 0 alors qu'il reste 30 secondes. Pratiquer une défense active, les déplacements latéraux et la capacité de contre-attaquer, sans chercher à faire traîner le combat.

Cours 5 : 10 h 15 à 11 h 45 | Ceintures blanches à mauves

Thème : Déplacements tactiques en attaque et en défense

Présentation (5 à 7 min)

Étude des mécanismes de changement de dynamique. Comprendre la différence entre un recul en ligne droite, qui peut s'avérer dangereux, et un recul angulaire, qui procure un avantage tactique.

Clarification de la répartition du poids pendant le déplacement.

Applications pratiques à l'entraînement

- Exercices comparatifs de défense avec recul linéaire et recul angulaire.
- Utilisation du tai-sabaki pour se défendre contre les attaques offensives rapides et soutenues en rafale.
- Préparation d'une contre-attaque au niveau **chudan** (niveau moyen) en contrôlant la distance de recul de l'adversaire.

10h 45 Examens premier Kyu

13h 30 Photo de groupe

Cours 6 : 14 h à 15 h 30 | Tous les niveaux

Thème : Synthèse — faire le lien entre le kihon traditionnel et les sciences modernes du kumite

Présentation (5 à 7 min)

Synthèse des notions de biomécanique, de distance et de déplacement abordées pendant la fin de semaine. Mise en évidence du fait que les sciences modernes du sport confirment la pertinence des principes traditionnels lorsqu'ils sont appliqués avec un sens approprié du rythme, du moment opportun et de la gestion de l'espace.

Intégrer ces concepts dans l'entraînement régulier au dojo

Applications pratiques à l'entraînement

- Exercices d'enchaînement intégrant différentes distances : entrée à longue distance, esquive angulaire immédiate et contre-attaque à courte distance.
- **Kumite libre contrôlé (jiyu kumite)**, en mettant exclusivement l'accent sur la maîtrise du maai et des déplacements plutôt que sur le pointage.

15 h 45 | Examen de dan

Dimanche 25 octobre 2026

Cours 8 : 8 h 45 à 10 h 15 | Ceintures noires

Thème : Tactiques de haut niveau — pièges tactiques et maîtrise stratégique

Présentation (5 à 7 min)

Le sommet de la stratégie en compétition : amener l'adversaire à croire qu'il prend lui-même l'initiative, alors que l'on contrôle en réalité le déclenchement de sa réaction.

Identifier et exploiter les habitudes de l'adversaire.

Applications pratiques à l'entraînement

- **Mise en place de pièges tactiques** : donner à l'adversaire une perception erronée de la distance afin de l'inciter à attaquer, puis exécuter une contre-attaque de tai-sabaki planifiée à l'avance.
- **Tactiques de coin et de bordure** : utiliser de subtils déplacements latéraux pour amener progressivement l'adversaire vers le bord du tatami.
- Combats d'entraînement finaux à haute intensité, mettant en application l'ensemble des apprentissages psychologiques et tactiques abordés durant le stage.

Cours 7 : 10 h15 à 11 h 30 | Ceintures blanches à marron

Thème : Tactiques défensives et maîtrise psychologique

Présentation (5 à 7 min)

Développer un comportement impassible en combat, comparable à une attitude de joueur de poker. Application au tatami du concept traditionnel des samouraïs, **fudoshin** (esprit inébranlable), afin de ne pas réagir aux feintes ni aux tentatives d'intimidation de l'adversaire.

Gérer l'énergie nerveuse et l'anxiété d'avant-match.

Applications pratiques à l'entraînement

- Exercices de reconnaissance des feintes : maintenir la distance et une posture structurée sans tressaillir ni réagir prématurément.
- Apprendre à lire les indices corporels de l'adversaire, notamment les mouvements des épaules et des hanches, plutôt que de suivre exclusivement ses mains du regard.
- Exercices de kumite axés uniquement sur la réussite des esquives et la maîtrise de soi.