



ASSOCIATION DE
KARATÉ JAPONAIS
DU QUÉBEC

Thématique AKJQ 2024-2025

Chaque action entraîne une réaction — Adversaires
Subete no kōdō wa hannō ni tsunagaru — Aite

1 Description du thème

À travers les enseignements que j'ai reçus et les livres que j'ai lus dans la dernière année, plusieurs sujets et principes m'ont attirés. Lorsqu'on m'a donné l'opportunité de créer une thématique pour cette année, un lien s'est imposé entre ces concepts. Cette année, je vous invite à vous pencher sur la première partie d'un thème à plusieurs facettes afin de guider votre pratique du karaté : celui de la *réaction*. Les plusieurs côtés de cette thématique en sont autant d'opportunités de développer votre karaté sur plusieurs niveaux. Les interactions entre deux adversaires sont un excellent moyen d'approfondir les réactions qui sont au cœur de la pratique du karaté.

2 Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

Une manière possible d'aborder le concept de réaction est lors d'une confrontation avec un adversaire. Il peut s'agir ici d'un partenaire d'entraînement dans le dojo, ou encore d'un attaquant dans un contexte d'autodéfense.

Le dojo est l'endroit idéal pour aiguïser nos réactions face à un adversaire, puisqu'il s'agit d'un endroit sécuritaire et contrôlé où il est possible de s'entraîner face à des attaques connues et inconnues. L'espace dégagé dont nous y disposons permet d'acquérir des outils de réaction tels que le *go no sen*, le *sen no sen*, le *sen sen no sen* ainsi que plusieurs formes de déplacement comme le *yori-achi* ou le *tsugi-ashi* [1]. Il est aussi important de garder à l'esprit que l'adversaire réagira lui aussi à nos actions, et ainsi de s'entraîner à se défendre non seulement contre des attaques, mais aussi face à des contre-attaques qui arriveront assurément ! À ce sujet, il serait aussi pertinent de travailler les réflexes, notamment pour diminuer le temps de réaction face à une attaque. Par exemple, un exercice où un partenaire nous attaque par derrière de façon aléatoire aiguïse bien les réflexes. Il est aussi possible d'utiliser du matériel d'entraînement comme des cibles, qu'un partenaire peut cacher puis sortir à différents endroits afin de simuler des ouvertures en combat libre. Finalement, pour faire un lien avec la thématique de l'an dernier,

arriver à se placer dans un état d'esprit vide, *mushin*, peut aider le karatéka à réagir rapidement à une situation dangereuse, plutôt que de trop réfléchir et ainsi d'augmenter le temps de réaction [2].

Apprendre à gérer notre manière de réagir avec des exercices est une bonne approche dans le dojo, puisque les partenaires collaborent d'une manière relativement prévisible. Mais à l'extérieur du dojo, dans une situation d'autodéfense, la réalité est fort différente ; le partenaire au comportement constant se transforme en opposant imprévisible. En effet, il ne faut pas prendre pour acquis que l'autre aura un comportement rationnel. Par exemple, une personne ressentant de vives émotions ou encore en état d'ébriété a tendance à perdre ses filtres, tant au niveau de ses paroles que de ses actions. Dans cette mesure, il est primordial d'éliminer les inconnues, et de ne pas fournir de "munitions", de raisons de s'emporter à l'autre personne. Après tout, nos actions entraîneront fort probablement une réaction de la part de l'adversaire. Alors, mieux vaut faire pencher cette dynamique dans une direction paisible plutôt que agressive. Cela revient à se comporter de manière à résoudre pacifiquement un conflit potentiel. À cet effet, il pourrait être intéressant de sensibiliser vos membres à poser des gestes et tenir des paroles qui incitent à désamorcer les situations de confrontation. Lorsque ces efforts échouent, il faut cependant être prêt à prendre l'initiative et à réagir adéquatement à la menace :

C'est seulement quand la situation est si intolérable que la confrontation ne peut plus être évitée, quand tous vos efforts de pacification ont été vains, que la lame du sabre peut être libérée de son fourreau et que la lance peut être pointée vers l'agresseur. [3]

3 Représentation sur l'affiche

Aite représente la relation entre deux partenaires, que ceux-ci coopèrent ou s'affrontent. [4] L'image choisie pour l'affiche montre *tori* (Samuel Arseneault) qui réagit à une attaque de jambe de *uke* (William Pelletier) en bloquant et en contre-attaquant immédiatement. L'idée est de montrer que les combattants doivent toujours être prêts à recevoir une attaque, mais aussi être conscients que leurs engendreront forcément une réaction. Ainsi, la relation d'*aite* existe dans l'échange d'actions et de réactions représenté par *tori* et *uke*.

4 Conception des affiches

L'affiche a été réalisée par M. William Pelletier, qui pratique maintenant le karaté au dojo de Laval depuis 2018, après avoir commencé au dojo de Témiscamingue. William exerce la profession de graphiste et a mis son savoir faire au service de la création de notre affiche annuelle. Grâce à son expertise, nous allons pouvoir maintenir une qualité professionnelle dans l'association. William apporte également une nouvelle vision graphique aux affiches, contribuant ainsi à leur renouvellement.

5 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.

6 Informations supplémentaires

Pour toute question en lien avec la thématique ou l'affiche, n'hésitez pas à me contacter par courriel.

Samuel Arseneault

Responsable de la thématique annuelle

Sandan

sml.arseneault@gmail.com

Références

- [1] Guy BOURGON. *Summary - Body Shifting in Karate*. <https://akjq.com/data/unsuko-body-shifting-summary-en.pdf>. Association de karaté japonais du Québec. Québec, 2020.
- [2] Isabelle CLOUTIER. *Esprit vide : se libérer des pensées pour agir instinctivement*. <https://akjq.com/data/akjq-thematique-annuelle-2023-2024-3.pdf>. Association de karaté japonais du Québec. Québec, 2023.
- [3] Gichin FUNAKOSHI et Genwa NAKASONE. « Les 20 préceptes directeurs du karate-do ». In : Budo Éditions, 2015, p. 25-26.
- [4] Guilhem WALTER. *Aite : le partenaire qui peut devenir adversaire*. <https://www.kotoba.fr/aite/>. Kotoba. 2017.