



ASSOCIATION DE
KARATÉ JAPONAIS
DU QUÉBEC

Thématique AKJQ 2026-2027

Penser au centre

Chushin

Samuel Arseneault

Septembre 2026

1 Description du thème

Une erreur commune en karaté, particulièrement lorsqu'on est débutant, est d'accorder notre attention uniquement aux extrémités du corps. C'est un peu normal, puisqu'on a tendance à accorder notre attention à l'effet final voulu des techniques [1]. Par exemple, «Je veux donner un coup de poing à mon adversaire». Ensuite, notre cerveau envoie le signal de départ du mouvement en pensant au poing et risque d'oublier une partie du reste du mouvement. C'est intuitif, mais peu efficace, car on laisse de côté le rôle important du reste du corps dans la coordination et la transmission du mouvement. Alors, comment fait-on pour obtenir une plus grande efficacité? On doit penser au centre de notre corps, et c'est justement la thématique de cette année : «*Chushin* : penser au centre».

1.1 Application dans la vie au quotidien et lors des entraînements

Avant toute chose, il faut établir ce que signifie «le centre du corps», car le terme est un peu vague. Il s'agit ici principalement du tronc et du bassin, c'est-à-dire du thorax, de l'abdomen et des hanches. Ma proposition pour cette année est donc de vous pousser à garder ces trois portions du corps à l'avant-plan de votre pratique du karaté.

Mais quelle est réellement leur importance dans le karaté? Le thorax joue notamment un rôle dans la respiration et la posture. L'abdomen contribue à stabiliser le tronc et à relier le

haut et le bas du corps à travers la pression intra-abdominale [2]. Enfin, les hanches jouent un rôle primordial dans la génération et la transmission de la puissance [3].

C'est en unissant ces trois portions du corps qu'on peut atteindre une bonne connexion dans nos mouvements. Premièrement, le thorax doit demeurer aligné et stable afin de conserver une bonne posture et de contrôler l'axe du corps. Sans ce contrôle de l'axe central, les déplacements deviennent moins efficaces. Deuxièmement, les abdominaux doivent contribuer à stabiliser le tronc, avec un niveau de tension adapté au mouvement (comme pour tout autre groupe musculaire, on ne recherche pas une tension maximale en permanence). La puissance générée par les jambes et les hanches peut ainsi être transmise efficacement au reste du corps. Troisièmement, le bassin doit rester coordonné avec le tronc et les appuis. Selon la technique, il peut demeurer neutre ou adopter une légère rétroversion.

1.2 Exercices

Nous pouvons donc guider nos entraînements avec trois questions simples : mon axe central est-il stable ? La force de mes mouvements passe-t-elle efficacement par mon centre ? Suis-je capable de rester équilibré et prêt à poursuivre après la technique ? Pour la première question, on peut s'aider avec un miroir ou bien en se filmant. Pour les deux autres questions, on peut effectuer les techniques sur une cible et constater la réponse instantanément !

De plus, tout exercice qui permet de développer les muscles et le contrôle du centre du corps peut être bénéfique. Pour n'en nommer que quelques-uns, on pense ici aux redressements assis ou à la planche pour développer les abdominaux, ainsi qu'aux *push-ups* pour renforcer les pectoraux et permettre la stabilisation du tronc.

2 Représentation sur l'affiche

Le mouvement représenté sur l'affiche est le 13^e de Kanku Sho [4]. Pour bien le réaliser, il est important de maintenir l'axe du corps bien droit lors du pivot qui le précède, sinon un manque de vitesse et un déséquilibre se feront sentir.

3 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.

4 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.

5 Informations supplémentaires

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

Samuel Arseneault,
Responsable de la thématique annuelle
Sandan
sml.arseneault@gmail.com

Références

- [1] Denis BLONDIN. *Le kime*. <https://akjq.com/data/kime-denis-blondin.pdf>. Association de karaté japonais du Québec. Québec, 2020.
- [2] J. D. SWANSON. *Karate Science : Dynamic Movement*. YMAA Publication Center, 2017.
- [3] Claude DESCHÊNES. *Les principaux transports d'énergie (Ki) au karaté*. <https://akjq.com/data/travail-8-dan-claude-v2.pdf>. Association de karaté japonais du Québec. Québec, 2024.
- [4] M. NAKAYAMA. *Best Karate, Vol.9 : Bassai Sho, Kanku Sho, Chinte*. Best Karate Series. Kodansha USA, 1979. ISBN : 9781568364728.