

PRÉSENTATION D'UNE ACTIVITÉ « KARATÉ SANTÉ »

Qu'est-ce que le « Karaté santé » ?

Le « Karaté Santé » est une autre manière d'aborder les disciplines martiales sans en renier les principes ni les finalités. Il s'inscrit dans un vaste programme de Santé Publique afin de diminuer les risques de survenue (prévention primaire) de maladies chroniques et de troubles ostéo-articulaires et contribuer à limiter les complications fonctionnelles des personnes en Affection Longue Durée.



C'est ainsi que le « Karaté Santé », mis en place en 2016, par la Fédération Française de Karaté (FFKDA), s'intègre au Projet Sport Santé porté à la fois par la Commission Nationale du CNOSF et le Ministère des Sports¹.

Il s'adresse également à une population de seniors, en général non sportive, qui souhaite pratiquer une activité physique adaptée, non traumatisante que ce soit pour les articulations ou le système cardiovasculaire. L'idée du Karaté « préventif » est la lutte contre des problématiques de santé publique dont l'obésité, les troubles de l'équilibre, la sédentarisation, les douleurs chroniques...

L'objectif pour notre club est de proposer une activité respectueuse de l'intégrité physique des pratiquants et d'accueillir un public d'âge senior et/ou touché par une maladie chronique. Les personnes d'âge seniors en bonne santé ou qui souffrent d'une maladie chronique, ou d'une maladie grave en rémission, peuvent trouver des bénéfices à pratiquer régulièrement une activité sportive, pour peu que celle-ci soit adaptée à leur condition physique.

Pour celles et ceux qui sont intéressés par cet art martial, le karaté peut devenir une excellente forme d'activité physique adaptée (APA). En particulier, dans la prise en charge des patientes atteintes de cancer du sein, la pratique adaptée du karaté, proposée depuis une quinzaine d'années, améliore la survie des patientes et réduit notablement le taux de récurrence. Des résultats similaires ont été observés dans d'autres types de cancer.

Quels sont les bénéfices du karaté pour la santé ?

Chez les personnes en bonne santé, la pratique du karaté est un moyen efficace de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité et du vieillissement. Chez les personnes âgées, la pratique du karaté santé contribue à la prévention des troubles de l'équilibre, au maintien de la densité osseuse et à l'amélioration de la concentration.

La pratique régulière du « Karaté santé » développe l'endurance musculaire, la vitesse, l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, l'orientation dans l'espace et le temps, la force et la masse musculaire, la souplesse musculaire et articulaire, la concentration, la mémoire (mémorisation des katas – les formes techniques à la base de la pratique) et le bien-être psychique.

Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique peuvent tirer parti de ces bénéfices généraux, mais peuvent également en connaître d'autres, selon leur état de santé. Ainsi peuvent être également développés, améliorés ou simplement maintenus la mobilité, l'agilité, la force...

Quels sont les patients qui peuvent bénéficier du « Karaté santé » ?

Dans ses diverses formes adaptées, le karaté santé peut s'avérer une excellente activité sportive pour de nombreux patients :

- Les personnes qui souffrent de diabète de type 2, de surpoids ou d'obésité peuvent pratiquer le karaté pour équilibrer leur glycémie, contrôler leur poids et réduire leur risque cardiovasculaire.
- Les personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires stabilisées (par exemple après un accident vasculaire cérébral ou un infarctus du myocarde) peuvent diminuer leur risque de complication ou de récurrence grâce au karaté. Il peut également contribuer à contrôler la pression artérielle de celles qui souffrent d'hypertension artérielle modérée et améliorer le périmètre de marche de celles qui souffrent d'artérite oblitérante des membres inférieurs (AOMI).
- Les personnes qui sont en traitement ou en rémission d'un cancer (sein, côlon, prostate, cellules du sang, par exemple) peuvent bénéficier du « Karaté santé » pour mieux supporter les traitements, lutter contre les rétractions dues à la chirurgie, soulager la fatigue et la dépression, voire diminuer le risque de récurrence (cancers du sein, du côlon et de la prostate, en particulier).
- Enfin, les personnes qui souffrent de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) peuvent également voir leur capacité respiratoire améliorée par la pratique d'une forme de « Karaté santé ».

Comment le karaté s'adapte-t-il à l'état de santé des pratiquants ?

Le « Karaté santé » est un karaté adapté, sans chute ni « balayage », qui prend en compte la distance entre chaque pratiquant (une distance pour n'avoir aucun choc, ni contact). Il est basé sur le mouvement et le déplacement. L'intérêt du « Karaté santé » est de pouvoir, avec l'aide de l'instructeur, adapter l'échauffement, le niveau et l'intensité de la pratique aux capacités du patient (adaptations de l'intensité, de la durée et de la complexité des mouvements).

Le « Karaté santé » pour les seniors

Le « karaté santé » favorise le travail de la mémoire, de l'équilibre, des réflexes, de la coordination, qui sont autant de domaines que les seniors souhaitent préserver...

Le « Karaté santé » peut jouer un rôle dans la prévention de la perte des capacités physiques et mentales mais également dans la prévention des risques d'accidents, des chutes.



Il favorise également l'assouplissement, le renforcement musculaire permettant de diminuer l'impact du mal de dos ou de douleurs chroniques.

Le « karaté santé » redonne aux seniors le plaisir de pratiquer une activité physique en favorisant les rencontres et l'interaction entre les pratiquants. Lors de chaque séance, des ateliers par groupes sont réalisés de manière à permettre aux pratiquants de créer un lien social entre eux.

D'une manière globale, en luttant contre la sédentarité (4^e facteur de risque de décès selon l'OMS), le « Karaté santé » apporte une solution ludique et médicale à un véritable problème de santé publique.

Le « Karaté santé » au Gorinkan

La pratique du « Karaté Santé » se fait dans l'enceinte du Centre Sportif Edith Taver, un lieu tout à fait adapté pour le public cible de cette activité. L'infrastructure, mise à disposition par la Mairie, située en vis-à-vis du centre commercial Nacarat, (quartier Saint Jean) offre toutes les commodités utiles (salle adaptée, vestiaires, sanitaires, douches, transports collectifs, stationnement...).

Les cours de « Karaté Santé » sont encadrés par Laurent Boutouiller, ceinture noire 6^e dan de Karaté. Il est également professeur de Qi Gong et utilise la méthode Shendao développée par Bernard Sautarel dont il est disciple. Titulaire d'un DEJEPS, ses compétences en Karaté (triple champion de France), couplés avec ses larges connaissances du Qi Gong, lui permettent d'offrir une pratique riche qu'il sait adapter à son public, aux inquiétudes et difficultés qu'il peut ressentir.

Sources : site internet de la FFKDA, [article du Vidal](#), [article de l'IRBMS](#).
Crédit photo : Gorinkan, tous droits réservés.

