

Le karaté santé, une activité physique adaptée pour les seniors

Dernière révision : 01.04.2017

Auteur(s) : [Dr. Patrick Bacquaert](#), Collectif IRBMS

Catégorie : [Mieux connaître quelques pratiques sportives](#)

Dossier(s) : [APA](#)



Travail de la mémoire, de l'équilibre, des réflexes, de la coordination, 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.

Ce travail a été réalisé dans le cadre de la validation d'une certification pour le [MOOC Préventeur Sport Santé Niveau 1](#), organisé par IRBMS.

Qu'est-ce que le Karaté-Santé ?

Il s'agit d'un cours de Karaté visant une population de senior, en général non sportif, 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.

Il existe plusieurs façons d'aborder le Karaté, par :

- les Khions (travail technique en ligne ou par groupe)
- les Kata (enchaînement de techniques réalisées dans le vide)
- le Kumite ou combat (travail d'opposition entre deux pratiquants)

Le Karaté dans la lutte contre la sédentarité des seniors

D'une manière globale, la sédentarité représenterait d'après l'OMS le 4ème facteur de risque de décès. Toujours d'après l'OMS, « *la sédentarité est à l'origine de 30 % des cardiopathies ischémiques, 27 % des cas de diabète et 21 à 25 % des cas de cancer du sein et du côlon. A cela s'ajoute l'augmentation des risques d'accidents cardiovasculaires, l'obésité, etc.* »

Il s'agit donc d'un véritable problème de santé publique contre lequel le Karaté santé peut apporter une solution ludique et médicale.

Les actions mises en places

Le travail de groupe

Redonner 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.

Ce travail de groupe peut prendre plusieurs formes :

- Des pratiquants « avancés » peuvent par exemple expliquer aux « nouveaux » certaines techniques, certains mouvements ce qui crée de l'interaction entre les deux pratiquants et un lien d'entraide.
- Les pratiquants peuvent aussi appliquer entre eux certaines techniques telles que des blocages ou des attaques. Bien sûr, ces techniques ne sont pas réalisées directement sur le partenaire mais bien sur des PAO ou sacs de frappe.

Chez les seniors, un « maître-mot » : faire « ce qu'ils sentent ».

Le travail sur les capacités physiques et mentales

Faire prendre conscience aux adhérents que le sport et le karaté santé n'est pas seulement bon pour leur santé mais est nécessaire.

Pour cela, faire en sorte d'adapter les cours de manière à ce que les seniors y trouvent un véritable intérêt :

- Travail de la mémoire, de l'équilibre, des réflexes, des coordinations sont autant de domaines que les seniors souhaitent préserver. En travaillant sur ces capacités physiques et mentales, ils comprennent petit à petit qu'il est nécessaire d'entretenir ces capacités car sans entretien, elles s'estompent petit à petit. Il s'agit donc bien d'une proposition d'activité physique adaptée dans le cadre de la prévention primaire contre les maladies chroniques non transmissibles.

Lutter contre la perte des capacités physiques

Les seniors ont donc besoin d'auto entretenir leur mémoire, leur équilibre, leur coordination, et leur système cardiovasculaire notamment.

Le Karaté œuvre dans un but de prévention pour permettre aux seniors de maintenir toutes ces capacités, qu'elles soient physique ou intellectuelle.

Focus : le travail sur la mémoire

Par exemple, afin de prévenir les éventuels troubles de la mémoire, on apprend aux seniors des « Katas » :

- Les « Katas » représentent une suite de techniques réalisées dans le vide dans un ordre et un schéma bien précis. En apprenant puis en travaillant les Katas, les seniors font inéluctablement appels à leur mémoire ce qui permet de l'entretenir.
- De même, il est indispensable que les seniors apprennent et retiennent le nom des techniques et celui des katas afin de travailler les capacités mémorielles.

Le karaté santé et la prévention des chutes

Pour cette prévention des chutes et ce travail de l'équilibre, il convient de faire réaliser à chacun des cours un travail sur les positions de base du Karaté. Ces positions renforcent le tonus des jambes et améliore le sentiment de confiance à l'égard des chutes.

Associer ces méthodes avec des techniques nécessitant de l'équilibre telles que le coup de pied renforce la mise en place des réflexes d'équilibration.

Par définition, lors d'un coup de pied, l'appui est sur une seule jambe ce qui fait appel à la capacité d'équilibre. Pour amener ce travail sans risque il faut tout d'abord l'aide d'un appui au mur puis d'un appui sur un partenaire (nous revenons ici au travail contre la sédentarité grâce à l'interaction entre pratiquants) et enfin, pour les seniors n'ayant pas de handicap fonctionnel avéré, travailler le coup de pied sur sac de frappe et sans appui afin qu'ils prennent confiance en leur équilibre et le travail de manière totalement autonome.

Le saviez-vous ?

La prévention des chutes

La prévention des chutes et la préservation de l'autonomie chez la personne âgée constituent un véritable enjeu de santé publique.

« 12 semaines d'activités peuvent gommer 6 années de sédentarité »

Le premier pas est donc de démontrer l'utilité et l'amélioration de la mobilité active puis de proposer aux EHPAD de trouver un financement partagé afin de créer un atelier de dépistage et de prise en charge des chutes (PES, ARS, CNDS, etc.).

- Lire notre article [Bougez... l'équilibre](#), suivi d'une importante documentation de référence.
- Lire notre dossier : [Prévention de la chute chez la personne âgée](#), un enjeu de santé publique.

La coordination un apprentissage permanent !

La coordination est également une capacité qu'il est nécessaire d'entretenir pour favoriser la mobilité active ainsi dans le cadre des cours, il faut faire en sorte de travailler plusieurs membres en simultanément.

Par exemple :

- Lors de coup de poing, l'un des bras donne le coup mais le second a également un rôle : celui de revenir « à la ceinture » pour se préparer à repartir.

D'une manière générale, l'imagerie mentale du mouvement et l'exécution de techniques de poings et de jambes participent à l'entretien et à la prévention de la coordination du pratiquant.

En résumé

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.

- La prévention des pertes de mémoires par le biais de travail continu de la mémoire (mémorisation des techniques, des noms des techniques, des déplacements, des schémas de « kata »).
- Les risques de chutes : la prévention passe par l'entretien des capacités d'équilibre (Travail de technique en équilibre, prise de confiance en soit, tonification des jambes et des muscles « stabilisateurs »).
- La prévention contre la sédentarité (travail à plusieurs pour créer un effet de groupe, création de lien sociale, prise de conscience de l'importance de l'activité physique).

En **prévention secondaire** et tertiaire le karaté adapté permet d'obtenir des résultats positifs.

- Site à consulter : [Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées](#).