



Formation continue du Comité Départemental du JURA de karaté

Matinée découverte Karaté SANTE pour senior(e)s

Public concerné:

Corps enseignants et responsables des clubs de karaté du JURA

Objectifs de la matinée découverte :

- Prendre conscience de l'intérêt du karaté santé
- S'approprier les principes du karaté santé en cohérence avec la pratique du karaté traditionnel.
- Intégrer ce concept comme un avantage pour développer l'offre de son club.

Méthode pédagogique:

- Acquisition de connaissances.
- Echanges entre les acteurs et l'intervenant.

Chaque participant recevra :

- Un guide pense pas bête de la matinée.

Horaires:

- de 9h30 à 12 h

Date :

- Samedi

Les thèmes de la matinée découverte :

- Le karaté santé pourquoi ?
- Le karaté santé pour qui ?
- Le karaté santé comment ?
- Le karaté santé avec qui ?

Animateur:

Mr Raymond PETITJEAN.

Diplôme fédéral de formation continue KARATE SANTE.

50 années de pratique du karaté.

•Les objectifs du Karaté Santé : (source FFKDA)

Répondre à des objectifs de santé publique.

▪**Prévenir** les risques de blessures ou de lésions chroniques liées à la pratique du Karaté notamment lors vieillissement du pratiquant et, in fine, chez la personne âgée.

▪**Diminuer** le risque de survenue (prévention primaire) de maladies chroniques (cancer, diabète, maladie vasculaire, obésité et autres par la pratique du karaté).

▪**Accompagner** les personnes atteintes de pathologies cancéreuses, pour soulager fatigue due aux traitements (pour les enseignants diplômés Cami, APA...).

▪**Contribuer** à prévenir la survenue de complications et de rechutes chez les patients atteints de maladies chroniques (prévention tertiaire).

Contexte :

Le public seniors est en constante évolution. Leurs activités sont de plus en plus diversifiées, la relation au corps s'est transformée et la pratique du sport est devenue plus fréquente. Santé & Sport une corrélation reconnue aujourd'hui.

Vivre mieux et en bonne santé plus longtemps

Le karaté du JURA c'est 15 clubs de proximité dynamiques et passionnés qui mettent en avant les valeurs du karaté et de la fédération Française dans le département du JURA.

