Comité Départemental du JURA de Karaté

Karaté Bien Être 1&Santé

Karaté Bien Être & SANTE pour Senior(e)s débutants de 55/60 ans à 75 ans et plus.

Vivre mieux et en bonne santé plus longtemps

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.

Le karaté adapté sénior(e)s ! « Une activité physique complète ».

Quels sont les bienfaits pour la santé:

- **Mémoire**:
  Il développe la capacité de mémorisation grâce aux enchaînements de techniques codifiées (Katas).
- **Stress;**
  Il permet d'évacuer le stress quotidien.
- **Tonicité ;**
  Il permet un renforcement musculaire car, il sollicite tous les groupes musculaires du corps lors d'exécution de techniques de bras et de jambes.
- **Cardio-vasculaire;**
  Il permet de pratiquer une activité physique progressive adaptée à chacun.
- **Coordination;**
  Il participe à la coordination du pratiquant grâce à l'imagerie mentale et à l'exécution de poings et jambes.
- **Equilibre;**
  Il renforce le tonus des jambes par le travail des différentes positions.
- **Stretching et gym douce;**
  Il privilégie la souplesse et la récupération tout en encourageant la conscience corporelle.

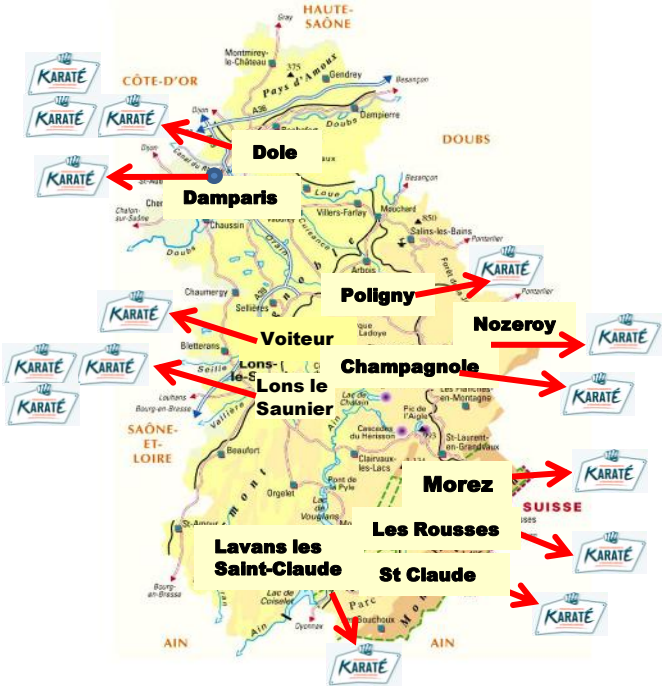
Du karaté adapté au karaté défense par une pratique contrôlée, modérée.

La pratique du karaté est un moyen de socialisation, il permet d'augmenter son assurance et développer son épanouissement tout en améliorant ses capacités de défense. Chaque participant travaille en fonction de ses capacités dans une démarche de progression continue.

Le karaté du JURA c'est aussi le : Karaté traditionnel - Karaté compétition - Karaté contact - Karaté défense - Body karaté - Karaté enfants - Handi karaté .

Une pratique en toute sécurité

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.



Contact: Raymond PETITJEAN Tél: 0689170502 Mail: envoi d'un mail à raymond.petitjean@wanadoo.fr 12 Grande Rue 39170 Ravilloles