



Collection **Pense pas bête**

Volume 1

# Les Arts Martiaux Seniors



au service de la **SANTE**



### Une vidéo sur le karaté santé senior en fin de fin de guide ( QRCODE)

Le guide comprend 8 chapitres en interaction les uns avec les autres, même si le lecteur peut à tout moment sélectionner le chapitre qu'il souhaite.

<b>Sommaire</b>	Page 2
<b>Avant propos</b>	Page 3
<b>Pourquoi un guide</b>	Page 4
<b>Dynamique du livret</b>	Page 5
<b><u>Chapitres</u></b>	
<b>Le premier chapitre</b> a pour objectifs de situer le karaté santé dans sa philosophie, ses principes et à qui il s'adresse.	Page 6-10
<b>Le deuxième chapitre</b> permet aux lecteurs de comprendre la genèse du karaté santé ainsi que son environnement économique.	Page 11- 13
<b>Le troisième chapitre</b> explicite la sociologie du karaté santé SENIORS ainsi que ses bienfaits pour le public seniors.	Page 14-19
<b>Le quatrième chapitre</b> a pour objectifs de présenter les démarches du karaté santé, en partant des principes génériques aux principes spécifiques.	Page 20-28

\* Voir profil des correspondants en fin de guide



Le guide comprend 8 chapitres en interaction les uns avec les autres, même si le lecteur peut à tout moment sélectionner le chapitre qu'il souhaite.

### Sommaire

**Le cinquième chapitre** traite les caractéristiques biologiques des seniors et un exemple de fiche personnelle indispensable avant de pratiquer. Page 29-31

**Le sixième chapitre** intègre l'approche systémique du karaté santé pour seniors. 6 thèmes sont analysés: **Le thème biomécanique, locomoteur, cardiovasculaire, sociologique, cognitif et mnésique.** Page 32-35  
Pour une bonne pratique du karaté santé, chaque thème sera en interaction les uns avec les autres par une approche adaptée et sécurisée pour les apprenants.

**Le septième chapitre** présente les techniques relationnelles et comportementales qui sont nécessaires pour établir un climat de confiance et bien être dans le club. Page 36-37

**Le huitième chapitre** présente l'approche comportementale et technique face à des pathologies chroniques. Page 38--45

**Le neuvième chapitre** : petit lexique de base pour les prescripteurs. Page 46-47

**Présentation des concepteurs de ce livret.** Page 48-50

**Conclusion** Page 51



Vidéo QR CODE

La naissance de ce guide est le fruit d'une collaboration entre Raymond PETITJEAN et Jacques TISSOT qui ont suivi les formations continues de la FFKDA karaté santé.

\*Leurs expériences communes, complémentaires en karaté et activités professionnelles forment un couple indissociable. Elles ont permis d'aller à l'essentiel des informations nécessaires à la compréhension de ce que le karaté santé senior(e)s apporte à ce public spécifique.  
( à partir de 60 ans débutant ou ayant arrêté depuis plusieurs années).

Le choix « SENIORS » est délibéré car depuis plusieurs années nous intervenons auprès de ce public et nous estimons que son évolution constante nécessite qu'il puisse trouver un sport complet, adapté et sécurisé à son profil.

Ce guide n'est pas une fin en soi, il est l'ouverture de réflexions complémentaires apportées par les acteurs enseignants, assistants, prescripteurs sans oublier l'essentiel de la force vive de notre sport, les pratiquants sans qui toute évolution serait impossible.

Nous remercions les intervenants de la FFKDA lors de la formation karaté santé pour leur ouverture d'esprit et relationnelle.



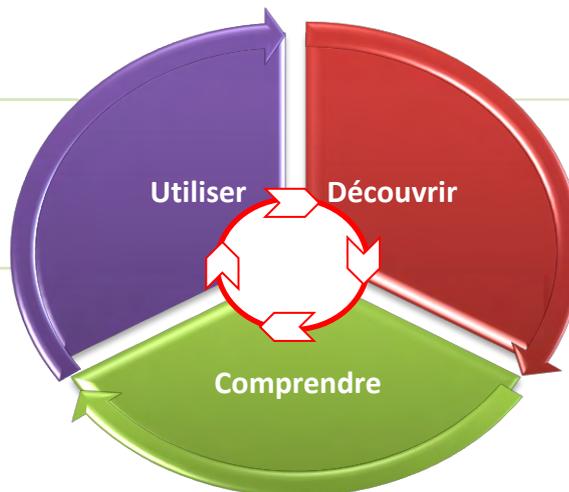
Parce que nous avons voulu apporter une première sensibilisation pour tous les acteurs intéressés ou désireux de découvrir ce qu'est le karaté santé à un public SENIOR(E)S.

### Ce guide a plusieurs objectifs :

- Le premier objectif est d'apporter les principes clé à retenir avant de lancer une activité karaté santé après avoir suivi la formation FFKDA.
- Le deuxième objectif est de valoriser et d'apporter les informations clé du karaté santé auprès des prescripteurs.
- Le troisième objectif est d'avoir son pense pas bête après une première formation découverte du karaté santé.
- Le quatrième objectif est d'acquérir une pré-information avant de suivre les formations karaté santé de la FFKDA .

Nous proposons une démarche qui passe par trois étapes :  
Découvrir l'essentiel des thèmes – Comprendre les principes et règles -  
Utiliser des outils pragmatiques

**\*L'outil fiche personnelle  
senior(e)  
\*Les techniques relationnelles**



**\* Le karaté santé  
\*L'environnement  
sociologique des seniors**

**\* Les démarches karaté santé  
\*Les caractéristiques biologiques des seniors.**

3 étapes et 8 chapitres complémentaires.



## Chapitre 1

**Situer le karaté santé dans sa philosophie,  
ses principes et à qui il s'adresse.**





### Objectifs

La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive répond à un double objectif : d'une part, la lutte contre la sédentarité et, d'autre part le développement de l'activité physique et sportive régulière. La Stratégie nationale sports santé (SNSS) a pour objectif que le plus grand nombre de personnes intègre la pratique d'une activité physique et sportive à son quotidien, de manière régulière, durable et adaptée pour améliorer l'état de santé de la population. Cela requiert une mobilisation générale des départements ministériels, des fédérations sportives, des collectivités locales ainsi que des acteurs privés (notamment les entreprises) que cette stratégie entend rassembler.

Les bénéfices de l'exercice régulier d'une activité physique et sportive sont aujourd'hui pleinement reconnus. Aussi les actions favoriseront l'intervention en prévention primaire pour maintenir le capital santé de chacun. En prévention secondaire et tertiaire pour agir a minima en appui en cas de dégradation de l'état de santé et optimiser le parcours de soins des personnes atteintes de maladies chroniques, des patients souffrant d'affections de longue durée et des personnes en situation de handicap.

Promouvoir l'offre de pratique d'activité physique et sportive pour les seniors : A partir de 2019, les stages de préparation à la retraite intégreront progressivement la présentation des recommandations en matière de pratique d'APS et présenteront l'offre de pratique adaptée aux seniors. D'ici 2021, déploiement sur l'ensemble du territoire de projets sportifs territoriaux incluant la thématique « APS et seniors /aînés » et des programmes d'APS construits spécifiquement pour intervenir en EHPAD.



Le karaté santé senior est une culture, un enrichissement personnel et collectif pour une population soucieuse de progression physique, relationnelle et bien être.

Bien sûr c'est une école de patience mais, elle apporte la conscience et confiance en soi.

A chaque étape de la démarche karaté santé senior les inquiétudes et a-priori s'effacent pour laisser place à un enrichissement personnel et physique.



C'est une activité physique adaptée et sécurisée qui permet de réaliser un ensemble de mouvements riches et variés pour le corps et l'esprit.

Basée sur l'expérience et compétences dans une démarche santé bien être



**De la première réflexion à la compréhension du karaté santé SENIORS**

\*Le KARATE santé orienté SENIOR (e) s est une discipline visant à améliorer et maintenir la santé en exploitant les techniques et exercices issus du karaté adapté.

Le karaté Santé fait appel à un changement de paradigmes.

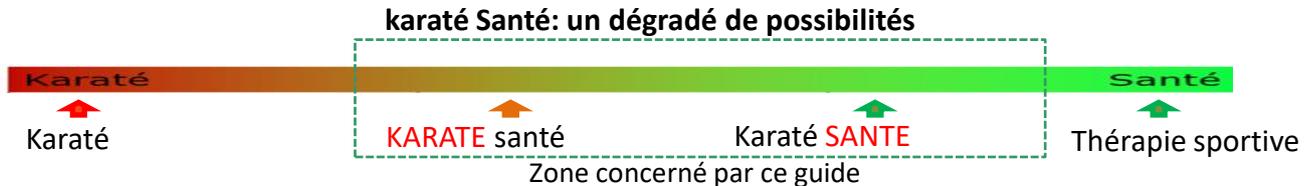
En effet:

En karaté traditionnel : le corps est un outil au service du karaté.

**En karaté santé: le karaté est au service du corps!**

D'où l'importance de réaliser le geste « bio mécaniquement juste »

**2 approches sélectionnées vous sont proposées:**





**De la première réflexion à la compréhension du karaté santé SENIORS**

**2 approches sélectionnées vous sont proposées:**

- 1) Le KARATE santé, qui s'adresse à des personnes seniors n'ayant aucune contraintes physiologiques, se déroule en intégrant les techniques de Karaté dans une démarche sécurisante, progressive et adaptée aux profils des apprenants sans que cela engendre des traumatismes ostéo-articulaires
- 2) Le karaté SANTE qui s'adresse à des personnes ayant des pathologies permettant de réaliser des exercices de karaté orientés SANTE.

La partie maladie chronique en affection longue durée n'est pas traitée dans ce guide.

**Le karaté Santé est idéal pour les publics:**

SENIOR(E)S >55 ans....75/80...

Personnes atteintes de:

Pathologie articulaire.

Diabète/Obésité.

Pathologie cardiaque

Les femmes en post-partum

Rémission de cancer

Il existe des contre-indications d'où la nécessité de validation médicale



## Chapitre 2

Permettre aux lecteurs de comprendre la genèse du karaté santé ainsi que son environnement économique.

	Population au 1 <sup>er</sup> janvier en millions	Moins de 20 ans	20 ans à 59 ans	60 ans à 64 ans	65 ans à 74 ans	75 ans ou plus
2020					10,8	9,3
2025					11,0	10,8
2030					11,2	12,2
2035					11,4	13,5
2040					11,5	14,6
2050					10,8	16,3
2060					10,7	17,2
2070					10,8	17,9

en %

**Santé**

Source : Insee, scénario central des projections de population 2013-2070.



### LA GENÈSE DU PÔLE KARATÉ SANTÉ

La **Fédération Française de karaté** et Disciplines Associées a mis en place un « **Pôle Santé** » depuis 2016 pour aider les professeurs à promouvoir à la fois une pratique respectueuse de l'intégrité physique des pratiquants et pour accueillir un public touché par une maladie chronique au sein de leur club. Cette démarche s'inscrit dans le cadre du **Projet Sport Santé** porté à la fois par la **Commission Nationale du CNOSF** et le **Ministère des Sports**. En 2019 Emmeline MOTTET a repris les formations pour la FFKDA;

**Ce Pôle est dirigé par :**

Dr. Franco Roman, médecin fédéral et Président de la Commission Médicale, **M. Jean-Marc Descotes**, ancien vice-champion du monde WSKA, co-fondateur et directeur Général de la CAMI Sport et Cancer, Responsable Universitaire du Diplôme Universitaire Sport et Cancer à Paris 13, Expert du Sport Santé et Responsable de la formation « Karaté Santé », membre de la commission Santé CNOSF

M. Franck Richetti, CTN FFK et responsable auprès de la DTN du département formation de la **FFK**.

**Le projet « Karaté Santé »** se décline sous la forme d'une succession de formations et de labellisation à destination des professeurs souhaitant favoriser l'enseignement d'une pratique sûre et non traumatisante et de stages d'initiation à destination de tous les pratiquants.

**Les professeurs ayant suivi les formations « Karaté Santé »** sont **labellisés par la Fédération** et bénéficient de la reconnaissance et du soutien du Pôle dans la mise en place d'un projet santé au sein de leurs clubs souhaitant favoriser l'enseignement d'une pratique sûre et non traumatisante et de stages d'initiation à destination de tous les pratiquants.

•L'enseignement du karaté santé exige de la part de l'animateur d'avoir suivi un parcours reconnu par la fédération française de karaté : ( Ceinture noire. CQP-BESS1-2 – DEJEPS-DESJEPS Formation labellisante karaté santé ).





	en %					
	Population au 1 <sup>er</sup> janvier en millions	Moins de 20 ans	20 ans à 59 ans	60 ans à 64 ans	65 ans à 74 ans	75 ans ou plus
2020	67,8	24,4	49,4	6,1	10,8	9,3
2025	69,1	23,7	48,3	6,2	11,0	10,8
2030	70,3	23,0	47,4	6,2	11,2	12,2
2035	71,4	22,4	46,5	6,2	11,4	13,5
2040	72,5	22,2	46,1	5,6	11,5	14,6
2050	74,0	22,3	44,9	5,7	10,8	16,3
2060	75,2	21,7	44,9	5,5	10,7	17,2
2070	76,4	21,3	44,2	5,8	10,8	17,9

Source : Insee, scénario central des projections de population 2013-2070.



20 NOV 2018. Dans son traditionnel «portrait social», livré mardi, l'Insee dresse un panorama exhaustif des seniors, ceux qu'on range dans nos statistiques dans les colonnes «65 ans ou plus» : ils étaient 13,1 millions en 2018 (soit 20 % de la population), ils seront près de 22 millions (près de 30 %) en 2070



## Stratégie Nationale de Santé

**Le karaté santé se positionne** dans le plan national du ministère de la santé sur les domaines stratégiques définis (plan obésité – programme national nutrition santé - plan national santé environnement – programme national cancer). En 2015, la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM) est évaluée à 194,6 milliards d'euros, soit environ 2 930 euros par habitant. Elle représente 8,9 % du PIB.

**Les données démographiques de 2017** publiées par l'Insee montrent que le vieillissement de la population française continue son chemin tandis que l'écart d'espérance de vie entre les hommes et les femmes se resserre. Répartition par tranche d'âge: 60 à 64 ans 9% - 65 ans et plus 10,5% - 75 ans et plus 6%.

**Dans cet environnement** le Karaté Santé pour SENIOR (e)s **devient un acteur incontournable** pour le bien être de la population concernée ainsi qu'aux efforts économiques de la santé..



### Chapitre 3

Explicite la sociologie du karaté santé SENIORS ainsi que ses bienfaits pour ce public.





## Vous avez dit SENIORS ?

**Mettre en lumière** le paradoxe de la terminologie senior. Il est important de faire une distinction entre l'âge biologique et psychologique pour définir les échelles d'évolution dans la démarche karaté senior.



**Aujourd'hui, les seniors(es) ont fait évoluer leurs systèmes de valeurs** en intégrant la constante évolution de notre société. Face à ce constat il est plus facile aux senior(e)s d'intégrer des nouvelles démarches et idées que leurs anciens.

**Les activités des senior(e)s** 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.** Après leur vie professionnelle, les séniors ont souvent -- envie de prendre du temps pour eux et d'améliorer leur condition physique générale.

**Le karaté santé seniors prend en compte l'âge biologique** qui correspond au vieillissement des performances physiques et cognitives d'une personne, ainsi qu'à la façon dont son corps réagit aux sollicitations de l'environnement. Cette évolution des caractéristiques physiques et cognitives est le résultat de l'interaction entre le patrimoine génétique d'une personne et son mode de vie.



## Une attention particulière auprès des SENIORS

Intégrer la pyramide de Maslow dans la mise en pratique du karaté santé seniors constitue un facteur clé de succès de meilleure compréhension des apprenants.

**Les besoins physiologiques** (vivre mieux en bonne santé plus longtemps).

**Sécurité:** Pratiquer un sport qui intègre les évolutions biologiques et biomécaniques des acteurs concernés. Avoir des enseignants d'expérience et diplômés en karaté santé.

**Appartenances et affections:** Appartenir à un groupe, un style de vie, une philosophie de pensée. Vivre socialement autour de plaisirs partagés.

**Estime, reconnaissance:** une valeur principale dans le sport est se faire respecter, se respecter, c'est respecter les autres et son propre corps.

**La réalisation de soi,** de défis, se dépasser, battre ses propres records autant de manière de s'accomplir par le karaté, si nous faisons un focus sur le karaté: Prendre conscience et confiance en soi.





## Le karaté Santé et le Savoir Être des SENIORS

Faire évoluer les paradigmes des apprenants pour leur permettre d'identifier et intégrer dans leurs processus d'évolution le bien fondé de pratiquer le karaté santé seniors.

- \***Développe** la **capacité de mémorisation** grâce aux enchaînements de techniques codifiées à variantes multiples.
- \***Permet d'évacuer le stress** quotidien.
- \***Améliore** l'image de soi et le renforcement de la **confiance en soi** et développe les liens sociaux.
- \***Renforce** la perception de soi et la confiance en soi pour ainsi atteindre des sensations de
- \* **Bien être physique, psychique.**
- \***Permet** à chaque participant de travailler en **fonction de ses capacités et besoins.**
- \***Contribue** à l'amélioration de l'humeur, concentration, **qualité du sommeil** et du comportement alimentaire.





## Le karaté Santé et le Bien Être des SENIORS

Faire évoluer les paradigmes des apprenants pour leur permettre d'identifier et intégrer dans leurs processus d'évolution le bien fondé de pratiquer le karaté santé seniors.



**\*Améliore** globalement la condition physique.

**\*Développe** la **coordination de la motricité et des réflexes** pour renforcer le maintien, l'équilibre et la réactivité face aux événements externes (prévention des chutes).

**\*Facilite** l'éveil en douceur des systèmes

cardiovasculaire, musculaire et respiratoire et ainsi réduit l'essoufflement, la faiblesse et la fatigue( vivre mieux ).

**\*Permet** un gain de souplesse et d'équilibre.

**\*Réduit** les douleurs ostéo-articulaires.

**\*Développe** le renforcement ligamentaire, articulaire, musculaire.

**\*Facilite** un renforcement musculaire progressif par l'exécution de techniques de bras et de jambes pour la préservation du tonus et de la masse musculaire.

**\*Se pratique dans une démarche progressive et continue en toute sécurité.**



## Chapitre 4

A pour objectifs de présenter les démarches du karaté santé, en partant des principes génériques aux principes spécifiques.





**Tableau conseils de la FFKDA à la pratique du karaté et des disciplines associées en prenant en compte l'âge du pratiquant.**

A chacun son rythme, à chacun sa pratique

	Moins de 60 ans en santé	Entre 60 ans et 70 ans	Plus de 70 ans
	Votre pratique doit être contrôlée	Votre pratique doit être modérée	Votre pratique doit être adaptée
Type de pratique	<p>1) Kihon: l'apprentissage des techniques de karaté qui permet d'exercer une activité gymnique complète.</p> <p>2) Self défense: La pratique du karaté peut vous apporter des notions d'autodéfense.</p> <p>3) Kumiho pratiquer de façon ludique, il ouvre les portes au sport de combat en toute sécurité.</p> <p>4) Kata excellent exercice de mémoire par la mise en exercice de techniques codifiées.</p>	<p>1) Seul ou à deux le karaté s'adapte à chacun.</p> <p>2) Les katas vous permettent de vous exprimer seul et de gagner la confiance en soi.</p> <p>3) A deux de nombreux outils existent ( bâtons, frîtes, cibles..) pour s'initier au duel.</p> 	<p>1) Kata respiratoire, une adaptation des katas basiques est possible de manière lente ( façon tai Chi).</p> <p>2) Appropriation du corps, exercices d'équilibres.</p> <p>3) Prévention des chutes.</p>



**Tableau conseils de la FFKDA à la pratique du karaté et des disciplines associées en prenant en compte l'âge du pratiquant.**

A chacun son rythme, à chacun sa pratique			
	Moins de 60 ans en santé	Entre 60 ans et 70 ans	Plus de 70 ans
	Votre pratique doit être contrôlée	Votre pratique doit être modérée	Votre pratique doit être adaptée
Bénéfice sur la santé	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Renforcement musculaire.</li><li>2) Travail de la souplesse.</li><li>3) Amélioration de la mémoire.</li><li>4) Optimisation de la coordination.</li><li>5) Meilleure gestion du stress.</li><li>6) Bien être physique</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Raffermissement, prévient l'affaiblissement et les raideurs musculaires.</li><li>2) Préviend le rhumatisme.</li><li>3) Entretien votre souplesse.</li><li>4) Préviend les maladies cardio-vasculaires.</li><li>5) Préviend le diabète.</li><li>6) Perfectionnement de l'équilibre.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Amélioration de la tonicité et du maintien du corps.</li><li>2) Equilibre, prévention des chutes.</li><li>3) Positionnement dans l'espace.</li><li>4) Coordination.</li><li>5) Création de lien social au sein du club.</li></ol>
Conseils	<ol style="list-style-type: none"><li>1) A vantage reprendre une activité, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.</li><li>2° Avant chaque séance, préparez votre corps. Les échauffements ne sont jamais à négliger.</li><li>3) Ré-hydratez vous régulièrement.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Apprenez à écouter votre corps, ne forcez jamais sur les exercices.</li><li>2) Communiquer avec votre éducateur sur les éventuels difficultés.</li><li>3) Privilégiez le travail au sol.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Concentrez vos efforts sur la respiration et l'équilibre.</li><li>2) Prenez conseil régulièrement auprès de spécialiste.</li></ol> 



## Les raisons de la démarche karaté Santé des SENIORS

Pour obtenir l'adhésion des apprenants, il est capital que chaque acteur comprenne bien les raisons de la démarche karaté santé seniors dans Son approche globale.

- **Améliorer** l'image de soi et le renforcement de la confiance en soi, faire face à des situations différentes et évolutives (personnelles et professionnelles).
- **Apporter des techniques sécurisantes** au niveau bio mécanique, ostéo-articulaire, cognitif et un soutien psychologique pour permettre aux acteurs de se renforcer sur le plan physique et personnel.
- **Apporter une pédagogie** qui intègre l'âge biologique, qui correspond aux évolutions des performances physiques et cognitives d'une personne, ainsi qu'à la façon dont son corps réagit aux sollicitations de l'environnement.
- **Contribuer aux bien être** de la population concernée par le sport santé. Participer aux efforts économiques de la santé.



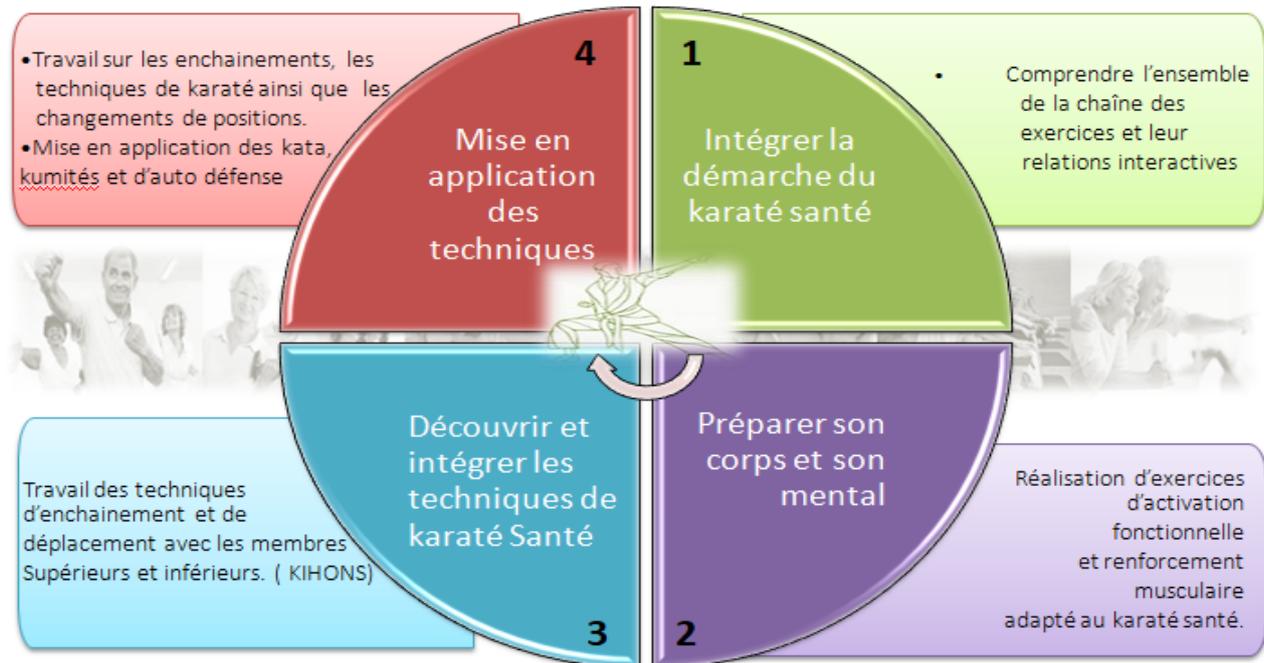


La démarche pédagogique en 4 étapes est **basée sur le savoir faire , le savoir être des pratiquants** pour leur permettre d'acquérir non seulement les compétences techniques nécessaires à la pratique du karaté santé & bien être mais aussi de comprendre les bienfaits de chaque acquis dans leur progression.

#### Méthode pédagogique

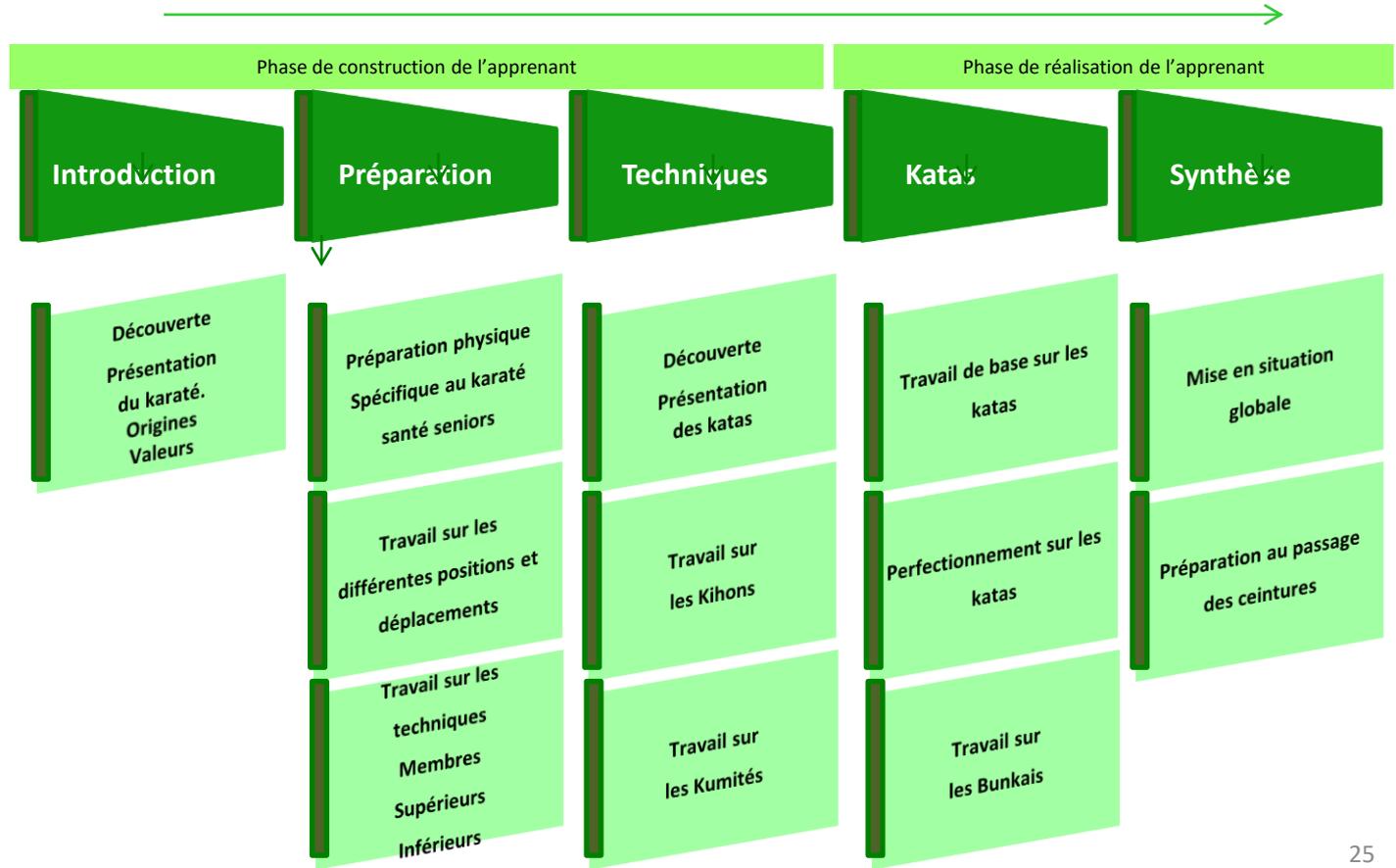
Alternance d'apports de connaissances et mises en pratique pour guider les participants. Recherche constante de réponses adaptées aux préoccupations des participants. Débriefing systématique lors de l'accompagnement.

A chaque étape de la démarche karaté santé senior les inquiétudes et a priori s'effacent pour laisser place à un enrichissement personnel et physique.





Cette présentation est un exemple d'une démarche processus qualité où chacune des étapes intègrent la mise en pratique des chapitres amonts.





La démarche **KARATE** santé devra prendre en compte les caractéristiques biologiques et sportives de l'apprenant avant toute action.

### Découverte de la personne.

- Utiliser une fiche pratique qui vous donne les éléments clés avant toute action
- Préalable : Certificat médical
- Prise en compte des caractéristiques biologiques et sportives de l'apprenant

Contrôle de cohérence

### Mise en application

- Construire son plan de séance.
- Une première phase de construction de l'apprenant
- Une deuxième phase de réalisation

### Préparation avant l'action

- Réalisation d'un test après échange suite à la fiche personnelle. Bilan.
- Alternances d'apports de connaissance et mises en pratique dans le but de guider les apprenants.

### Méthodes pédagogiques

- Mémo:  
En karaté santé: le karaté est au service du corps.
- Utilisation des techniques de karaté pour préparer son corps
- Alternance d'apports de connaissances et mises en pratique pour guider les participants.
- Recherche constante de réponses adaptées aux préoccupations des participants.



La démarche karaté **SANTE** devra prendre en compte les caractéristiques pathologiques et sportives de l'apprenant avant toutes actions.

## Découverte de la personne.

- . Echanges avec le patient: vie quotidienne, sport pathologie
- Observation du patient
- Utiliser une fiche pratique qui vous donne les éléments clés avant toute action
- Préalable : Certificat médical

## Test avant l'action

- Réalisation d'un test après échange suite à la fiche personnelle.
- Bilan fonctionnel

## Réalisation des exercices; Evaluation, réorientations

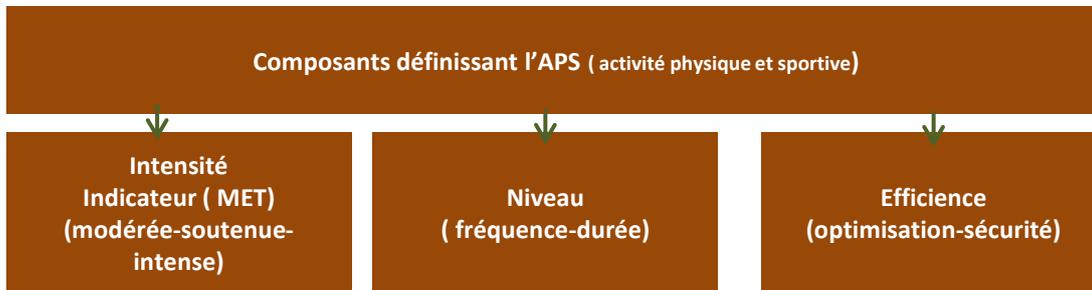
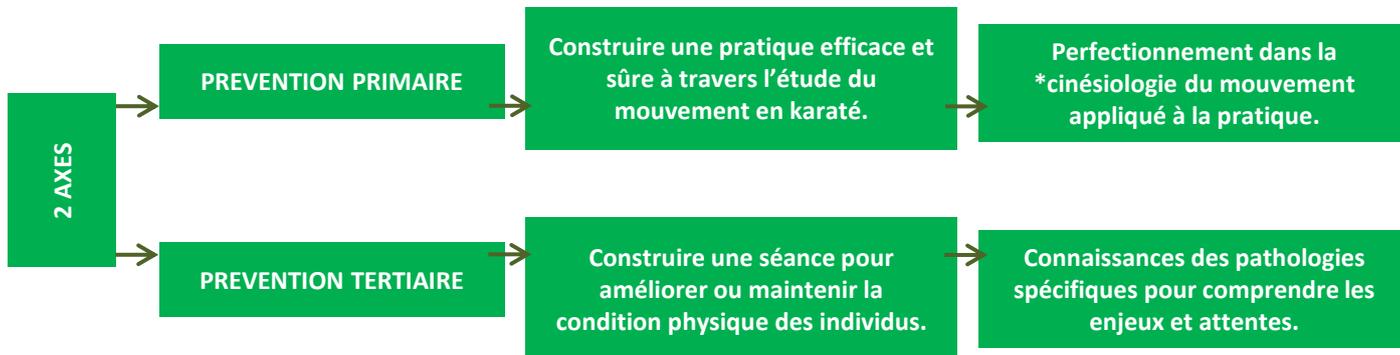
- **Réalisations**
- Proposition d'alternatives en fonction des limitations.
- Demande bienveillance des personnes envers elles mêmes.
- Incitation à une pratique régulière.
- Réorientation:- Réalisation de touchers correctifs.
- Choix des consignes biomécaniques, sensibles.
- Proposition d'alternatives en fonction des limitations.
- Demande bienveillance des personnes envers elles mêmes.
- Incitation à une pratique régulière.
- Réalisation de touchers correctifs.
- Choix des consignes biomécaniques, sensibles.

## Choix de la stratégie thérapeutique

- Construction des séances
  - **Prise en compte:**
  - Recommandations médicales.
  - De la balance bénéfices-risques.
  - Du corps dans sa globalité.
  - Du besoin de développer la proprioception
- Choix d'objectifs « SANTE »  
Uniquement « corporels »  
A court et long terme.
- Choix d'un objectif min par séance et par personne.



La réussite de la démarche karaté **SANTE** nécessite de prendre en considération les processus ci-dessous.

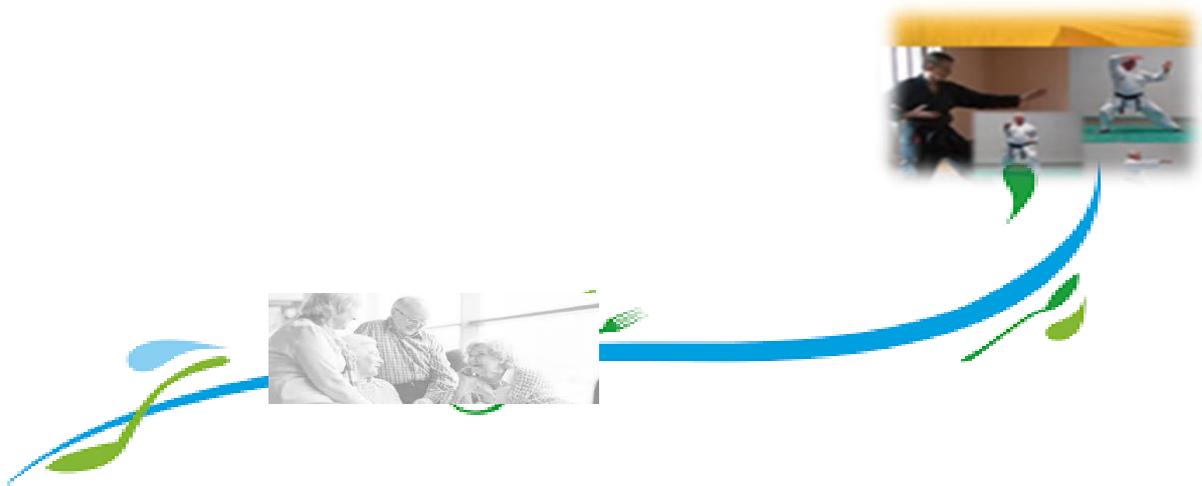


\* Etude du mouvement humain dans des situations précises afin d'en déterminer les implications musculaires et articulaires.



## Chapitre 5

Traite les caractéristiques biologiques des seniors et un exemple de fiche personnelle indispensable avant de pratiquer.





- Prendre en compte les caractéristiques biologiques des pratiquants seniors débutants de 60 ans et plus. ( homme & femme ). Sur chacun de ces segments il est nécessaire d'identifier et de comprendre les capacités et motivations des apprenants à la pratique du karaté bien être & santé.

**Quelques réflexions :**

- De 55 ans à 60 ans ( notion de plaisir et reconnaissance de capacité physique)
- De 60 ans à 65 ans ( sociabilité, préserver sa santé et son autonomie. Bien et mieux vieillir ).
- De 65 ans à 75 ans et plus ( sociabilité, plaisir de se retrouver, d'exister, consolider sa santé, continuer à vieillir jeune, augmenter sa mobilité).

	•Exemple de positionnement de la pratique possible	Ne pratique pas de sport	Pratique un peu de sport	Pratique une activité sportive régulièrement	A déjà pratiqué le karaté ou autres il y a quelques années
Situations physiques	Seniors valides et en bonne santé.	Pratique 1			Pratique 4
	Seniors ayant une fragilité ou en phase d'avoir une fragilité		Pratique 2		
	Seniors fragiles ou ayant un début de mobilité réduite				Pratique 3



## Chapitre 5

Questionnaire

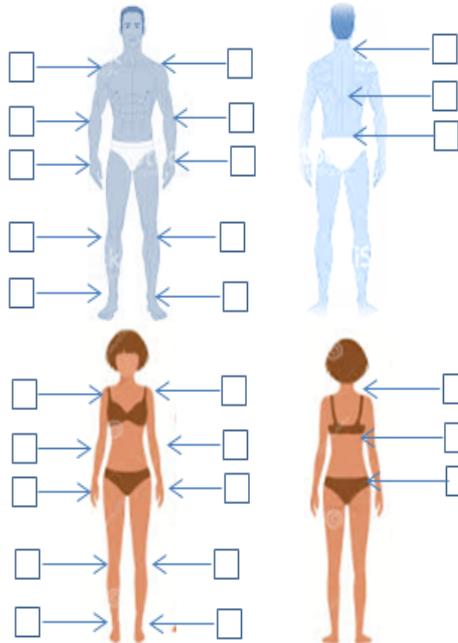
Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Taille: \_\_\_\_\_

Cocher les points qui vous posent des contraintes physiques.

Nombre de points qui vous posent des contraintes physiques. 

Date: \_\_\_\_\_

## Questionnaire

		oui	non
1	Etes-vous inscrit dans une activité sportive ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Fréquence de votre activité sportive	1 fois par mois	<input type="checkbox"/>
		2 fois par mois	<input type="checkbox"/>
		1 fois par semaine	<input type="checkbox"/>
		2 fois par semaine	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
3	Avez-vous parfois des pertes d'équilibre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans quelles circonstances			
4	Votre médecin vous a-t-il indiqué que vous souffriez d'un problème cardiaque ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ressez-vous une douleur lors d'une activité physique modérée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Avez-vous une maladie chronique ? Précisez...		

## Synthèse

Nombre de points qui vous posent des contraintes physiques.

Avez-vous d'autres antécédents médicaux ?

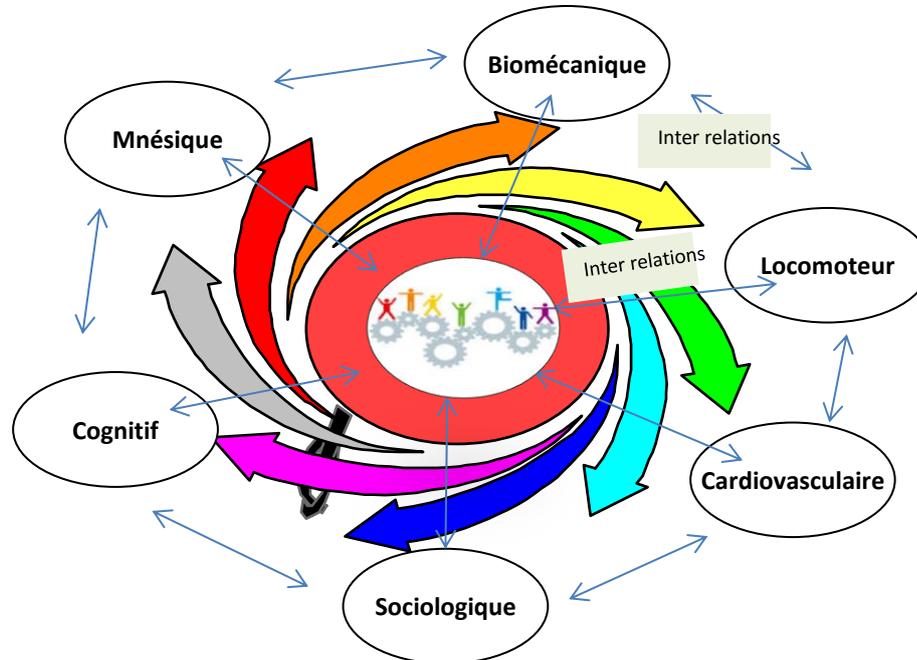


## Démarche Systémique Karaté Santé des SENIORS

L'approche systémique consiste à analyser l'ensemble des thèmes en étudiant les inter-relations de chaque thème pour assurer le bon fonctionnement pédagogique karaté santé dans une démarche adaptée et sécurisée à chaque apprenant. Un système est un ensemble complexe formé de composants distincts, appelés sous systèmes reliés entre eux par un ensemble de relations et par des transactions avec son environnement .

Pour réussir la démarche systémique, il est indispensable de s'intéresser davantage aux relations entre les éléments qu'aux éléments eux - mêmes.

### Schéma de principe systémique





## Démarche Systémique Karaté Santé des SENIORS

Comprendre chaque thème pour construire son plan de séance et intégrer les interrelations entre les thèmes.



**Le thème biomécanique** permet de développer la coordination de la motricité et des réflexes pour renforcer le maintien, l'équilibre, la réactivité face aux événements externes : prévention des chutes .  
**Nous réalisons un travail d'identification de la mobilité articulaire ( activation fonctionnelle).**

**Le thème locomoteur** permet de développer la souplesse tendineuse et articulaire et ainsi, préserver les qualités d'endurance des pratiquants pour leur faciliter la pratique des mouvements liés au karaté santé.

**Pour y parvenir nous réalisons un travail de renforcement musculaire progressif pour la préservation du tonus et de la masse musculaire de la chaîne globale du corps).**

**Le thème cardiovasculaire** permet l'éveil en douceur des systèmes cardiovasculaire, musculaire et respiratoire et ainsi réduire l'essoufflement, la faiblesse et la fatigue pour vivre mieux .

**Pour y parvenir la pratique d'un échauffement modéré et progressif est nécessaire.**

## Démarche Systémique Karaté Santé des SENIORS

Comprendre chaque thème pour construire son plan de séance et intégrer les interrelations entre les thèmes.



**Le thème sociologique** est indispensable pour faciliter les relations entre les acteurs.

La compréhension des paradigmes de chacun guide la démarche et méthode à mettre en place pour renforcer les motivations de chacun dans la mise en pratique des techniques du karaté santé seniors.



**Le thème cognitif contribue** à renforcer les capacités cognitives des fonctions orchestrées par le cerveau: (mémorisation, coordination des mouvements, raisonnement, perception....).

La mise en pratique des séquences à variantes multiples dans cette démarche est nécessaire pour réussir cette démarche.



**Le thème mnésique** - a pour objectif de faire travailler la mémoire pour réduire les effets négatifs provoqués par l'avancement de l'âge.

Pour y parvenir nous faisons réaliser des exercices d'enchaînement tels que: Kihons, kumité et katas.(ensemble de techniques du karaté santé seniors).



## Chapitre 7

Présente les techniques relationnelles et comportementales qui sont nécessaires pour établir un climat de confiance et bien être dans le club.



Essentiel dans notre démarche karaté santé pour seniors voici 4 Outils pratiques pour développer un relationnel et une convivialité entre les participants afin que chacun s'intègre dans le groupe.



La compréhension et l'intégration des paradigmes des interlocuteurs permettent de renforcer la compréhension de leurs comportements et réactions dans l'action.



L'analyse transactionnelle permet d'analyser les transactions entre les acteurs et d'identifier celles qui sont positives ou négatives. L'objectif est de créer des relations de confiance. (incontournables dans le processus Karaté santé seniors).

Elle intègre trois états du moi: ( Parent – Adulte – Enfant).



La PNL ( programmation neuro -linguistique) renforce la capacité d'écoute et d'observation.

L'objectif de la PNL est de se synchroniser avec ses interlocuteurs pour établir une relation de confiance.

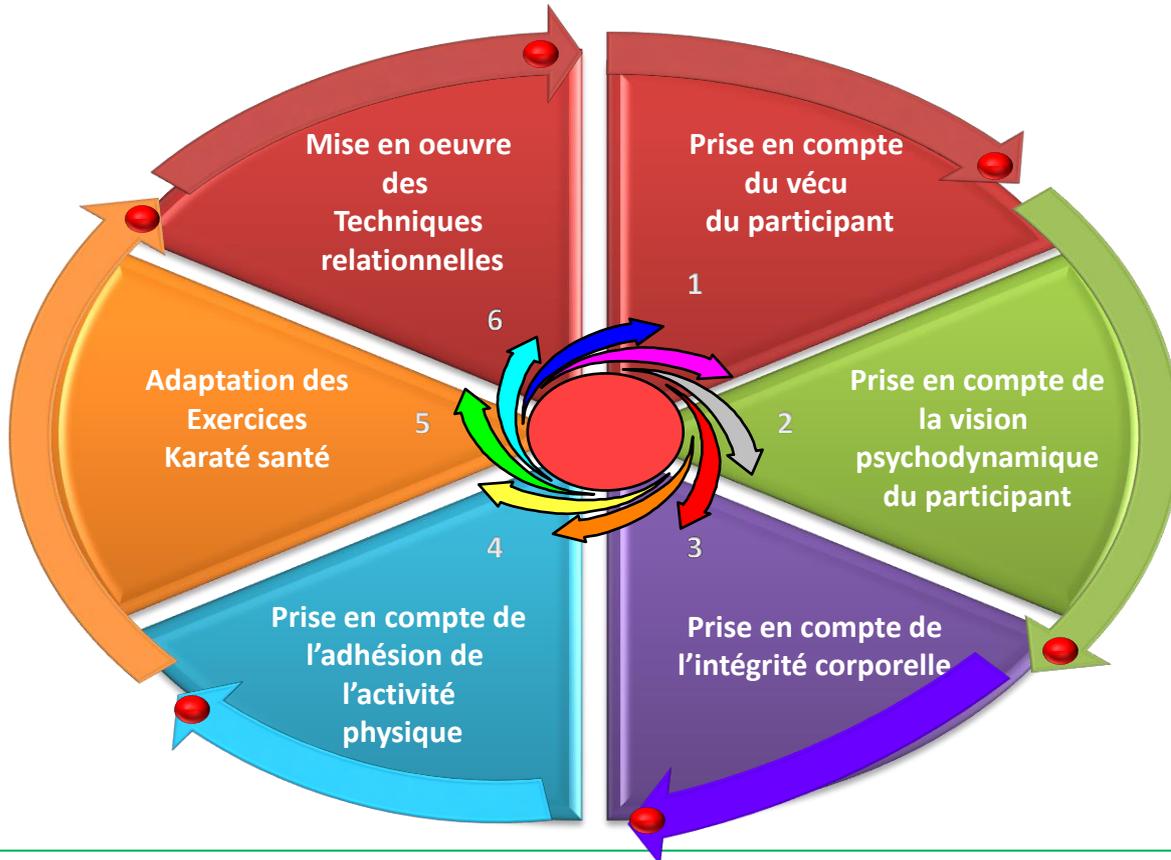


Une autre compétence indispensable pour renforcer l'adaptabilité de la pédagogie auprès des seniors est la capacité d'écoute. En effet de la qualité de l'écoute dépend la pertinence de la prise en charge.. Laisser les seniors exprimer leurs ressentis.





## 6 thèmes incontournables pour accueillir, accompagner et remotiver un être en souffrance.





## 1 Prise en compte du vécu du participant



La première démarche est d'intégrer l'ensemble des informations  
pour  
construire une démarche adaptée et sécurisée.  
« Utiliser l'écoute active »



## 2 Prise en compte de la vision psychodynamique du participant



Comprendre la perception que l'apprenant a de lui pour l'emmener à découvrir le champ des possibles par une utilisation adaptée des arts martiaux.  
« Construire et faire évoluer la conscience et confiance de soi »



### 3 Prise en compte de l'intégrité corporelle



L'objectif de notre démarche est d'amener la personne à se reconstruire face à ses contraintes et souffrances dans une démarche physique et comportementale ( le dépassement de soi) par une utilisation adaptée des arts martiaux.

Passer du corps, réel, besoin, douleur, identitaire, imaginaire au corps ressenti de mieux être.

## 4 Prise en compte de l'adhésion de l'activité physique



Notre démarche se veut interactive, elle s'appuie sur la motivation, mobilisation et la recherche permanente du bien être dans les exercices.

Adaptabilité – sécurité – progression permanente.

« Renforcer son corps et son mental pour aller plus loin »



## 5 Adaptation des Exercices Karaté santé

Le karaté Santé fait appel à un changement de paradigmes.

En effet:

En karaté traditionnel : le corps est un outil au service du karaté.

**En karaté santé: le karaté est au service du corps!**



D'où l'importance de réaliser le geste « biomécaniquement juste »

2 approches sélectionnées vous sont proposées:

karaté Santé: un dégradé de possibilités





## 6 Mise en œuvre des Techniques Relationnelles



Utilisation des techniques relationnelles  
Avant – pendant – après l'activité physique  
Paradigmes – AT – PNL – Ecoute active



## Chapitre 9

\*Petit lexique de base





### **Préparation physique adaptée au karaté santé seniors:**

Travailler la chaîne globale des muscles du corps pour préparer l'éveil du corps dans une démarche systémique. Réaliser un renforcement musculaire.  
Préparer sa souplesse. Construire son mental de sportif.  
Recherche de l'équilibre permanent quelque soit le type de déplacement ou de rotation du corps.

### **KATAS:**

Le kata est un ensemble de mouvements codifiés ( attaque , défense ) réalisés dans un ordre bien précis. Si les techniques sont réalisées dans le vide , elles ont pour finalité d'être appliquées avec un partenaire.

### **BUNKAI:**

Le bunkai est l'interprétation du kata dans sa mise en pratique à deux. Ce sont des séquences de combat contenues dans le kata.

### **KIHON:**

Ensemble de mouvements répétés dans le vide avec les membres supérieurs et inférieurs. Il peut être unidirectionnel ou multidirectionnel.

### **KUMITE:**

Echange entre deux personnes qui mettent en pratique les techniques apprises du kihon et kata. On y retrouve les assauts conventionnels ou les assauts libres.



*Quelque soit la richesse de l'enseignement, chaque apprenant trouve son chemin par lui-même.*





**Premier vice président de la ZID Franche Comté**  
**Président du Comité Départemental de Karaté du Jura.**  
**Membre du comité Départemental Olympique et Sportif du Jura,**  
**59 années de pratique du karaté. 6° Dan FFKDA Juge et arbitre.**  
**Diplômé BEES 1 . Médaille d'or 2015 de la FFKDA..**  
**Grande croix ARGENT de la FFKDA 2017**  
**Médaille d'Argent de la jeunesse et des sports 2019**  
**Diplôme et Label fédéral karaté santé KARATE SANTE 2016/2018**  
**Professeur en techniques traditionnelles adulte .**  
**Spécialité : Karaté Santé bien être SENIORS**

**Raymond PETITJEAN - Tél 06 89 17 05 02 12 grande rue RAVILLOLES  
39170**

**e-mail : [raymond.petitjean@wanadoo.fr](mailto:raymond.petitjean@wanadoo.fr)**

Début de la pratique des arts Martiaux en 1959 par le Judo à Louhans

En 1961 passage de la ceinture noire de judo

En 1962 lors d'un déplacement à Lyon je découvre le Karaté et je commence à le pratiquer. De retour à Louhans je fonde en 1968, une section karaté;

En 1975 l'Union Française de Karaté devient la Fédération Française de karaté et je fonde avec quelques- uns de mes élèves Le Karaté Shotokan Saint Claude.

En 1977 je rejoins la ligue de Franche comté . En 1978 je passe 1<sup>er</sup> dan officiel Ffkama 1<sup>er</sup> ceinture noire Jurassien. Je passe également 1<sup>er</sup> dan en lai Justu le sabre Japonais La même année je passe le DIF numéro 09-0009 Arbitre de ligue combat et kata depuis 1981

En 1983 je déménage à Saint-Lupicin et fonde le Karaté club Saint-Lupicin. Ceinture noire 2<sup>ème</sup> dan en 1984 Juge de grade depuis 1985, puis 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> dan.



**Ceinture noire - Diplôme fédéral. Diplôme professionnel  
CQP moniteurs d'arts martiaux .. Diplôme et label fédéral  
Karaté santé 2018. Médaille de bronze FFKDA 2018 .**

**Médaille d'argent FFKDA 2021**

**Responsable du club karaté bien être et santé.**

**(KCPL à COMMUNAY 69360) ;**

**Coach praticien des arts martiaux dans les domaines  
suivants:**

**Karaté Santé bien être SENIORS**

**Développement personnel et Arts martiaux**

**Je propose une complémentarité d'expériences  
(Managériale et Arts Martiaux )**

**30 années d'expériences auprès des entreprises en qualité  
de consultant, formateur sur mesure et coach ainsi que 15  
années de pratiques des arts martiaux.**

**Des Formations multidisciplinaires: Exécutive IFG MBA ICG  
niveau 1, Filiériste CDM EM (ESC LYON) niveau 2 – CESI ,  
Direction achat IFG**

**Formations multi techniques dans 6 spécialités**

**Un partenariat de formateur intra pendant 15 ans auprès  
de l'IFG dans les domaines de la stratégie – management –  
marketing – commercial – innovation – changements.**

**Jacques TISSOT : Tél 06 07 68 38 28 – Mail  
tissot.jacques.jtmkt@orange.fr**



La réalisation de ce livret a été pour nous une source de plaisir et nous sommes heureux de vous le faire partager.

Nous espérons que ce livret vous a apporté l'essentiel des réponses à vos questions, et vous donne l'envie de rejoindre les arts martiaux senior(e)s au service de la santé et qu'à chaque étape de la lecture de ce livret, les interrogations et a priori s'effaceront pour laisser place à un enrichissement personnel.

*Sportivement vôtre*

*Raymond & Jacques*



Vidéo QR CODE