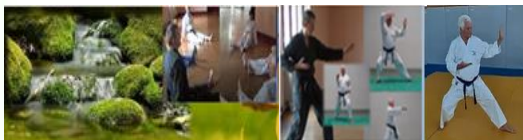




Les Arts Martiaux Seniors



Seniors, vétérans, le plaisir
comme moteur, la Sagesse
pour pleinement l'apprécier



au service de la **SANTE**





Le karaté santé senior(e)s

Dans un contexte démographique évolutif où la population senior(e) augmente d'année en année, le karaté santé adapté à ce public répond à la nécessité pour ce public de pratiquer une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée qui permet de retarder les contraintes du vieillissement, de rester le plus longtemps possible autonome et contribuer à l'équilibre physique, mental et social des senior(e)s.



Le karaté santé senior(e)s mon antidépresseur



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	Page 3
Processus	Page 4
Avant propos	Page 5
Pourquoi un guide	Page 6
Guide d'utilisation	Page 7
Les thèmes du livret	Page 8
Dynamique du livret	Page 9
Pourquoi promouvoir le sport et la santé ?	Page 10-11
Vous avez dit senior(e) s	Page 12-20
Principes du karaté santé senior(e)s	Page 21-59
Boite à outils relationnels & comportementaux	Page 60-87
Boite à outils clés de l'accueil et prise en charge des personnes.	Page 88-96
Contacts	Page 97-101



PROCESSUS

1

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

2

- Comprendre la genèse du karaté santé ainsi que son environnement économique.

3

- Sociologie du karaté santé SENIORS ainsi que ses bienfaits pour le public seniors.

4

- Démarches du karaté santé, en partant des principes génériques aux principes spécifiques.

5

- Les caractéristiques biologiques des seniors et un exemple de fiche personnelle indispensable avant de pratiquer.

6

- L'approche systémique du karaté santé pour senior(e)s

7

- Les techniques relationnelles et comportementales qui sont nécessaires pour établir un climat de confiance et bien être auprès des participant(e)s.

8

- L'approche comportementale et technique face à des pathologies chroniques.

9

- Petit lexique de base pour les prescripteurs.

10

- Accueil et prise en charge des personnes.

11

- Présentation des concepteurs de ce livret.

12

- Conclusion.



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.



Vidéo QR CODE



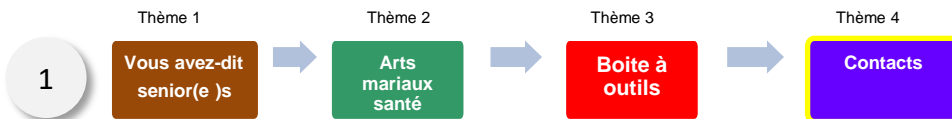
Parce que nous avons voulu apporter une première sensibilisation pour tous les acteurs intéressés ou désireux de découvrir ce qu'est le karaté santé à un public SENIOR(E)S.

Ce guide a plusieurs objectifs :

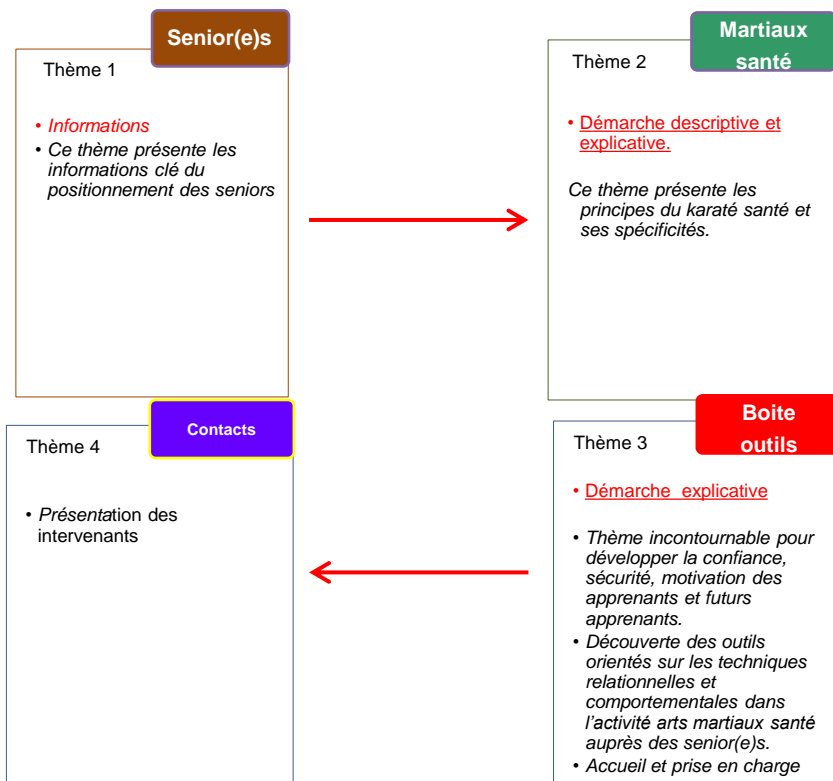
- Le premier objectif est d'apporter les principes clé à retenir avant de lancer une activité karaté santé après avoir suivi la formation FFKDA.
- Le deuxième objectif est de valoriser et d'apporter les informations clé du karaté santé auprès des prescripteurs et institutionnels.
- Le troisième objectif 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 .



Un code couleur par thèmes qui vous permet de vous situer dans la lecture .



2 Le lecteur peut à tout moment passer d'un module à l'autre suivant son centre d'intérêts.





**Vous avez dit
SENIOR(E)S ?**



**Les
Arts Martiaux
Santé**



**Vous êtes
toujours
plus fort que
ce que vous
pensez être.**

Boite à outils



Contacts



**JURA
KARATE SANTE**

Raymond PETITJEAN



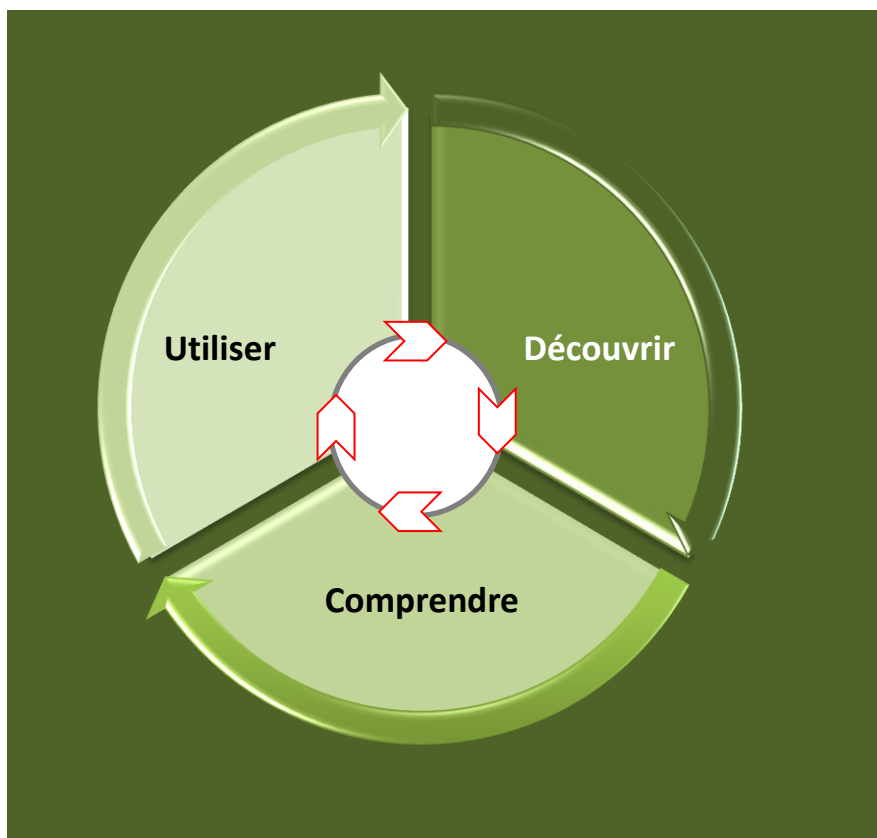
KARATE SANTE

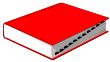
69360

Jacques TISSOT



Nous proposons une démarche descriptive-explicative-prescriptive





Sommaire : page 11

- Pourquoi promouvoir le sport et la santé ?





Pourquoi promouvoir le sport et la santé ?



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.

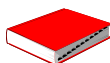


Vous avez dit SENIOR(E) S ?

The collage consists of four horizontal panels. The top panel shows a group of people in a social setting. The second panel shows a person in a white shirt playing tennis. The third panel shows another person in a white shirt playing tennis. The bottom panel shows a group of people, including a man in a white shirt and a woman, in what appears to be a social or community event.



En tenant compte de notre spécificité karaté santé senior(e)s, il est important de comprendre ce que veut dire la terminologie senior(e)s et comment ils se situent dans notre sport.



Sommaire: page 27 à 39

- Comprendre la sociologie des senior(e)s
- Extraits d'études sur les senior(e)s
- Quelques exemples de modèles



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.



En effet, malgré l'allongement de la durée de vie et l'amélioration de la qualité de vie, le senior, conscient à la fois de la perte progressive de ses capacités physiques, intellectuelles et de sa finitude cherche à mener de nombreuses activités diverses à court/moyen terme.

La cessation d'activité professionnelle n'est plus aujourd'hui synonyme de retrait social ou économique. L'image donnée par les seniors a beaucoup changée dans un contexte où les valeurs du travail sont moins fortes qu'avant ouvrant ainsi les voies de la vie personnelle dans un contexte centralisé.



La vision, propositions des pré retraités, retraités sont de plus en plus intégrées dans le changement de notre société. De ce fait le troisième âge est vécu comme une nouvelle vie où chacun pourra s'épanouir selon ses désirs.

Les activités des seniors 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.

Les seniors (e) le savent bien la motivation joue un rôle prépondérant à la réussite de leur activité sportive.

La recherche de convivialité et la notion de plaisir contribue fortement à réussir sa motivation.

Il convient de dire que les seniors (es) souhaitent trouver un lieu où il se sentent

reconnus.



Avant de décliner l'ensemble de la démarche identifions les premiers éléments de connaissance de l'étude ci-dessous:



Les seniors: (L'enquête menée par l'IPSOS du 19 au 26 janvier 2015 pour le Salon Mondial Body Fitness a interrogé un panel de 995 personnes représentatives de la population française sur l'âge maximum jusqu'au quel on peut faire du sport. **L'âge moyen cité est de 79 ans.** 66% des interrogés affirment que l'on peut faire du sport après 70 ans, 34% après 80 ans et 16% toute sa vie.

Par ailleurs, 77% des français estiment que la pratique d'un sport à un âge avancé présente davantage de bénéfices que de risques, un avis particulièrement partagé par les principaux intéressés : 80% des personnes de plus de 65 ans estiment avoir plus à y gagner qu'à y perdre.



En termes de bienfaits du sport pour les seniors, l'avis des français reflète la réalité : [la pratique du sport est en effet fortement recommandée chez les personnes âgées](#) et aujourd'hui, 1 français sur 2 âgé entre 55 et 64 ans pratique une activité sportive. Le sport maintient en forme et réduit surtout les risques de perte d'autonomie (prévention des chutes, diminution du risque d'obésité, création de liens sociaux, etc.). Il convient pour autant d'être conscient de ses capacités et de choisir un sport adapté à sa condition physique.



Selon le récent baromètre de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, 80 % des Français âgés de 65 ans et plus sont conscients de l'importance d'une activité physique ou sportive régulière pour être en meilleure santé.

Les séniors ont conscience des différents avantages du sport.

72 % reconnaissent qu'une activité sportive **évacue le stress**

71 % savent que celle-ci a un impact positif sur la **qualité du sommeil**

62 % considèrent que le sport est un moyen de lutter contre la **fatigue quotidienne**.

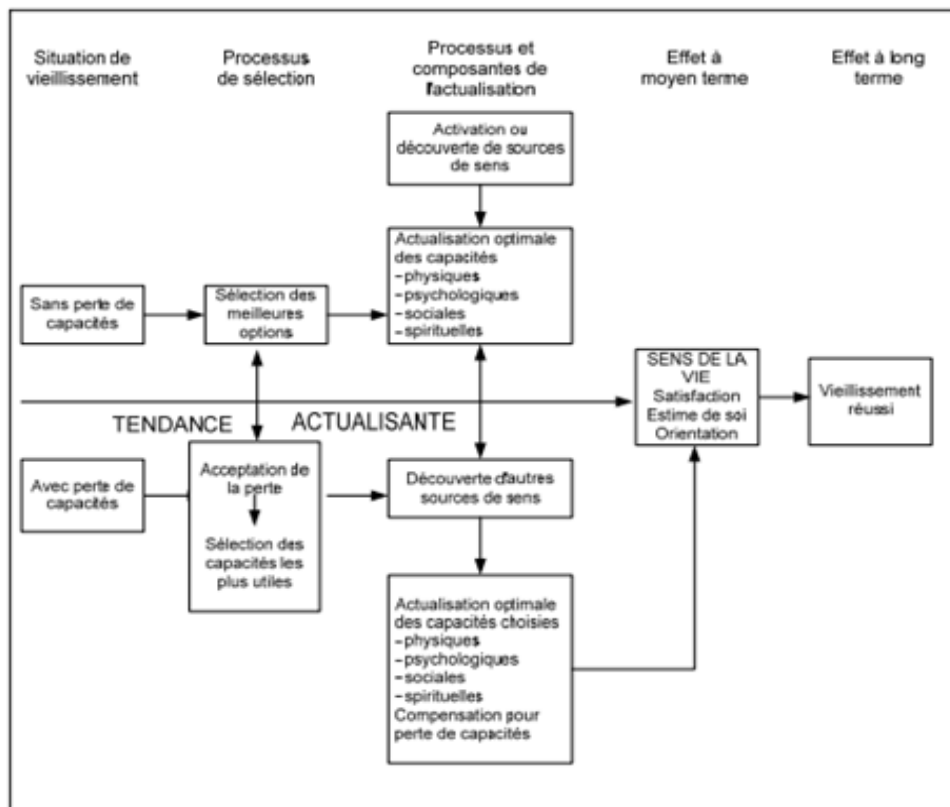
En moyenne, cette catégorie de la population effectue 4 heures de sport par semaine, contre 3 h 24 pour le reste des Français.

En détail, les hommes sont encore plus actifs, avec 4,4 heures d'activité physique hebdomadaire contre 3,6 heures pour les femmes.

Une enquête menée par Ipsos sur Internet du 11 au 16 décembre 2015 auprès d'un échantillon de 1 000 personnes, constituant un échantillon national représentatif de la population Française, âgé de 15 ans et plus.

Article rédigé le 9 septembre 2019 . Mis à jour le 17 juillet 2020 .

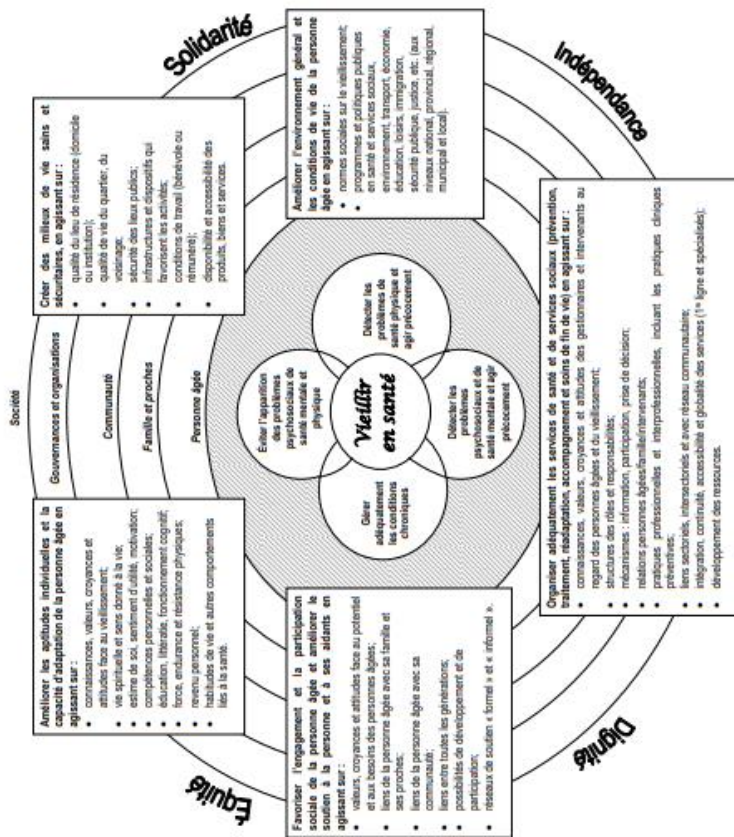
Figure 10 Modèle de l'actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens de la vie



Source : G. Leclerc (2007). « Le paradoxe du vieillissement réussi », chapitre 5 dans M. Arcand et R. Hébert, *Précis pratique de gériatrie*, 3^e édition, Edisem et Maloine, p.63-82.

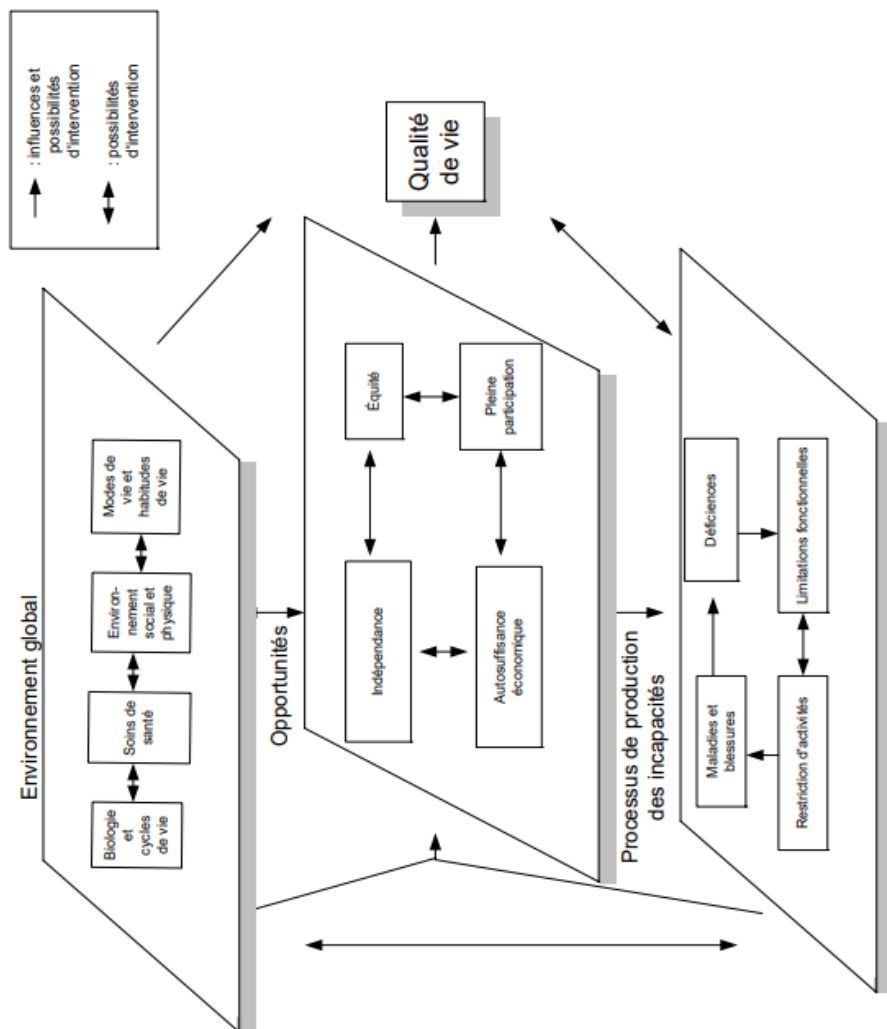
Perspectives pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel

Figure 15 Perspectives pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel



Perspectives pour un vieillissement en santé :
proposition d'un modèle conceptuel

Figure 9 **Modèle de promotion de la santé pour les personnes vivant des incapacités**



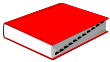
Tiré de : D.L. Patrick (1997). « Rethinking prevention for people with disabilities, Part 1: A conceptual model for promoting health », *American Journal of health promotion*, 11(4), p. 257-260 (traduction libre).



Les principes des
Arts Martiaux Santé



**Vous êtes
toujours plus fort
que ce que vous
pensez être.**



Sommaire: *pages 45 à 117*

- Première réflexion sur le karaté santé SENIORS
- Le Karaté Santé c'est quoi et pour qui ?
- Genèse du Karaté Santé
- Sociologie du karaté santé SENIOR(E)S
- Bienfaits du karaté santé
- Démarche du karaté santé
- Caractéristiques biologiques et sportives
- Exemple fiche personnelle
- Démarche systémique



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!

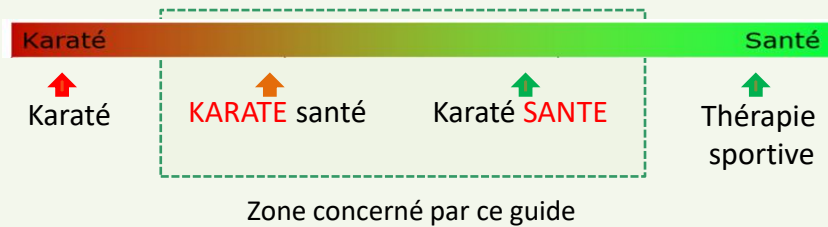
D'où l'importance de réaliser le geste « bio mécaniquement juste »



2 approches sélectionnées vous sont proposées:

*

karaté Santé: un dégradé de possibilités





A qui s'adresse cette pratique

- 1- Senior(e)s pratiquants souhaitant prolonger en toute sérénité et sécurité la pratique de leur passion.
- 2- Senior(e)s n'ayant aucune contrainte pathologique importante et qui souhaitent découvrir la pratique du karaté adapté.
- 3- Senior(e)s ayant des pathologies définies et qui exigent une adaptabilité permanente.

Le karaté santé Senior(e)s est idéal pur les publics > 55ans-75-80.....et plus



De la première réflexion à la compréhension du karaté santé SENIORS

A qui s'adresse cette pratique

Le karaté santé Senior(e)s est idéal pur les publics > 55ans-75-80.....et plus

Quelles sont les pathologies sélectionnées dans notre démarche ?

Pathologie articulaire.

Diabète/Obésité.

Pathologie cardiaque

Les femmes en post-partum

Rémission de cancer

Alzheimer « déficit cognitif léger »

Parkinson stade (1-3)

Recherche d'équilibre

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

**Il peut exister des contre-indications d'où la nécessité de validation médicale*



Genèse du Karaté Santé

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

en %

	Population au 1 ^{er} 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

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;



Santé

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).



Formation FFKDA karaté santé



	Population au 1 ^{er} 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

en %

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



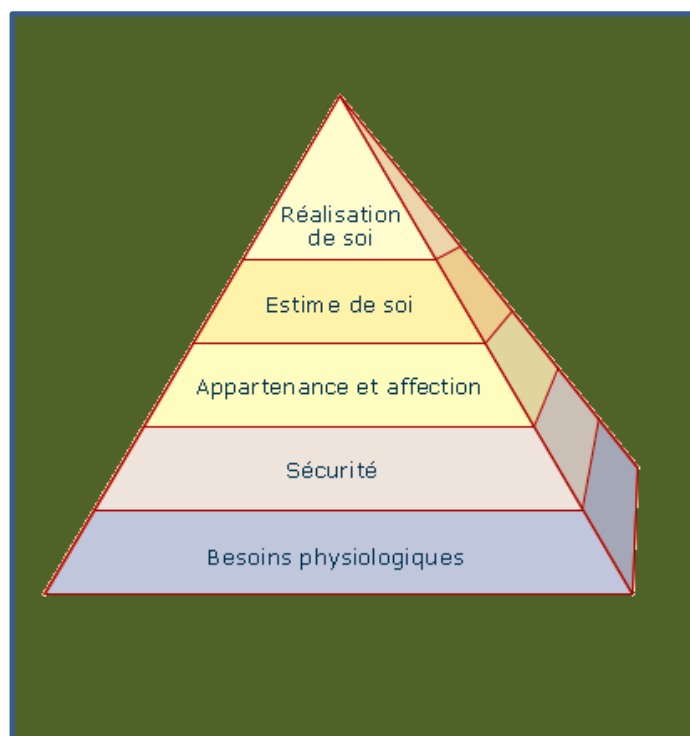
20 NOV 2018. Dans son traditionnel «portrait social», livré mardi, l'Insee dresse un panorama exhaustif des seniors, ceux qu'on range dans nos statistiques dans les colonnes «65 ans ou plus» : ils étaient 13,1 millions en 2018 (soit 20 % de la population), ils seront près de 22 millions (près de 30 %)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

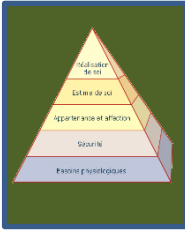


Le karaté santé se positionne dans le plan national du ministère de la santé sur les domaines stratégiques définis (plan obésité – programme national nutrition santé - plan national santé environnement – programme national cancer). En 2015, la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM) est évaluée 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..





Besoins physiologiques de base

(par ordre de priorité) Oxygénation - Équilibre hydrique et sodé - Équilibre alimentaire - - Sommeil –
Repos - Relaxation - Activité - Mobilisation - Énergie -
Confort - Stimulation - Propreté.

Besoins de sécurité

(par ordre de priorité) Protection du danger physique -
Protection des menaces psychologiques –
Délivrance de la douleur - Stabilité - Dépendance - Ordre.

Besoins d'appartenance

(par ordre de priorité) Amour et affection - Acceptation -
Relations et communications chaleureuses .

Besoins d'estime de la part des autres

(par ordre de priorité) Reconnaissance - Dignité –
Appréciation venant des autres - Importance, influence -
Bonne réputation - Attention – Statut.

Besoins d'estime de soi

(par ordre de priorité) Sentiment d'être utile, valorisé -
Haute évaluation de soi- même - Atteindre ses buts -
Compétence et maîtrise - Indépendance.

Besoins de se réaliser

(par ordre de priorité) Croissance personnelle et
maturation - Prise de conscience de son potentiel -
Augmentation de l'acquisition des connaissances -
Développement de son potentiel .



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.



DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

Présente 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) Kumité 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, frites, cibles..) pour s'initier au duel.</p>	<p>1) Kata respiratoire, une adaptation des katas basiques est possible de manière lente (façon taï 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">1) Renforcement musculaire.2) Travail de la souplesse.3) Amélioration de la mémoire.4) Optimisation de la coordination.5) Meilleure gestion du stress.6) Bien être physique	<ol style="list-style-type: none">1) Raffermissement, prévient l'affaiblissement et les raideurs musculaires.2) Préviend le rhumatisme.3) Entretien votre souplesse.4) Préviend les maladies cardio-vasculaires.5) Préviend le diabète.6) Perfectionnement de l'équilibre.	<ol style="list-style-type: none">1) Amélioration de la tonicité et du maintien du corps.2) Equilibre, prévention des chutes.3) Positionnement dans l'espace.4) Coordination.5) Création de lien social au sein du club.
Conseils	<ol style="list-style-type: none">1) A vant de reprendre une activité, prenez conseil auprès de votre médecin traitant.2° Avant chaque séance, préparez votre corps. Les échauffements ne sont jamais à négliger.3) Ré-hydratez vous régulièrement.	<ol style="list-style-type: none">1) Apprenez à écouter votre corps, ne forcez jamais sur les exercices.2) Communiquer avec votre éducateur sur les éventuels difficultés.3) Privilégiez le travail au sol.	<ol style="list-style-type: none">1) Concentrez vos efforts sur la respiration et l'équilibre.2) Prenez conseil régulièrement auprès de spécialiste. 



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.





DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS



La démarche pédagogique en 4 étapes est **basée sur le savoir faire , le savoir être des pratiquant(e)s** 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

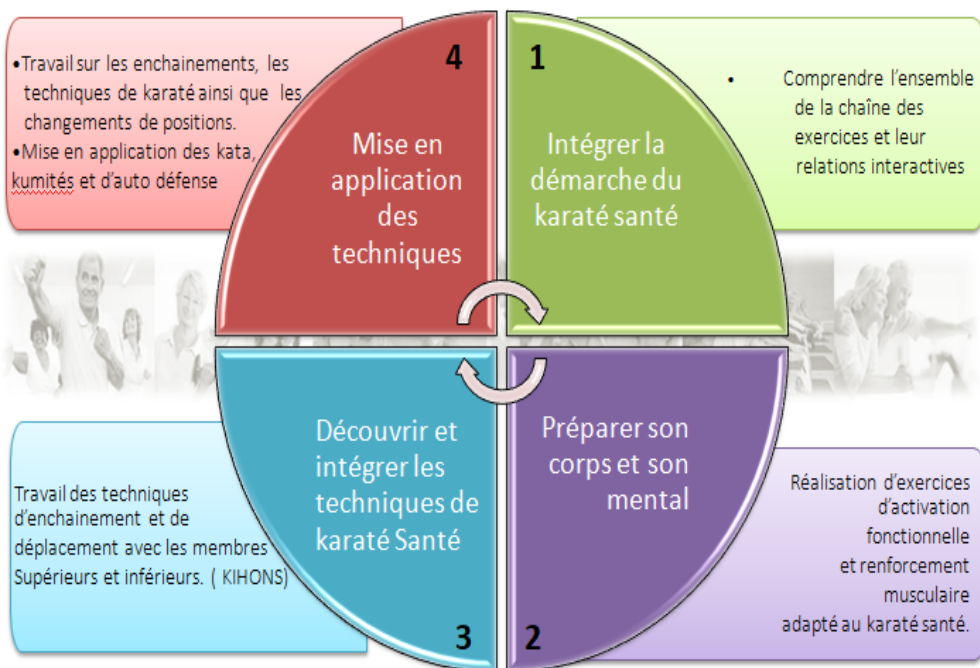
Alternance d'apports de connaissances et mises en pratique pour guider les participant(e)s. Recherche constante de réponses adaptées aux préoccupations des participants. Débriefing systématique lors de l'accompagnement.

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.





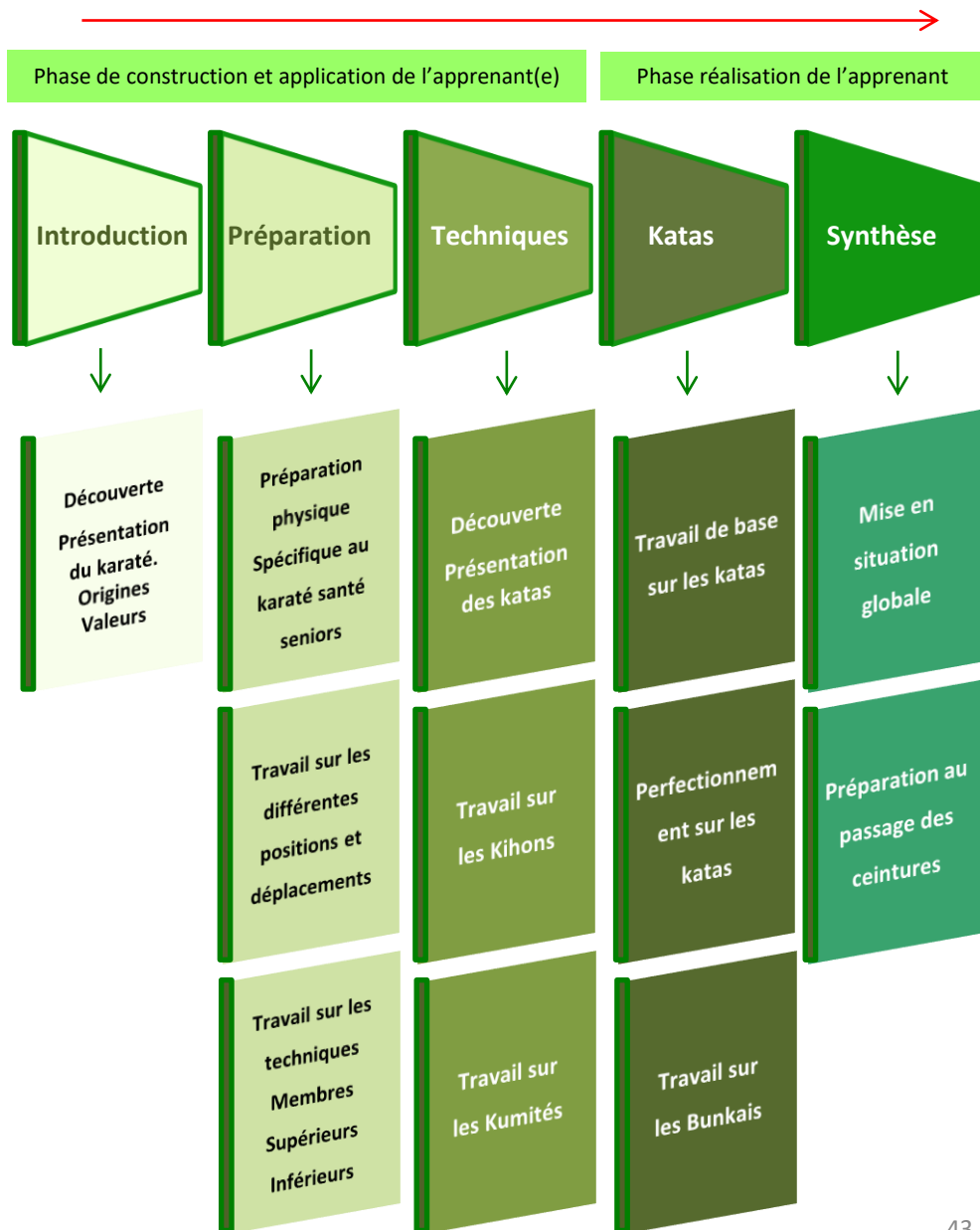
DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS





DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

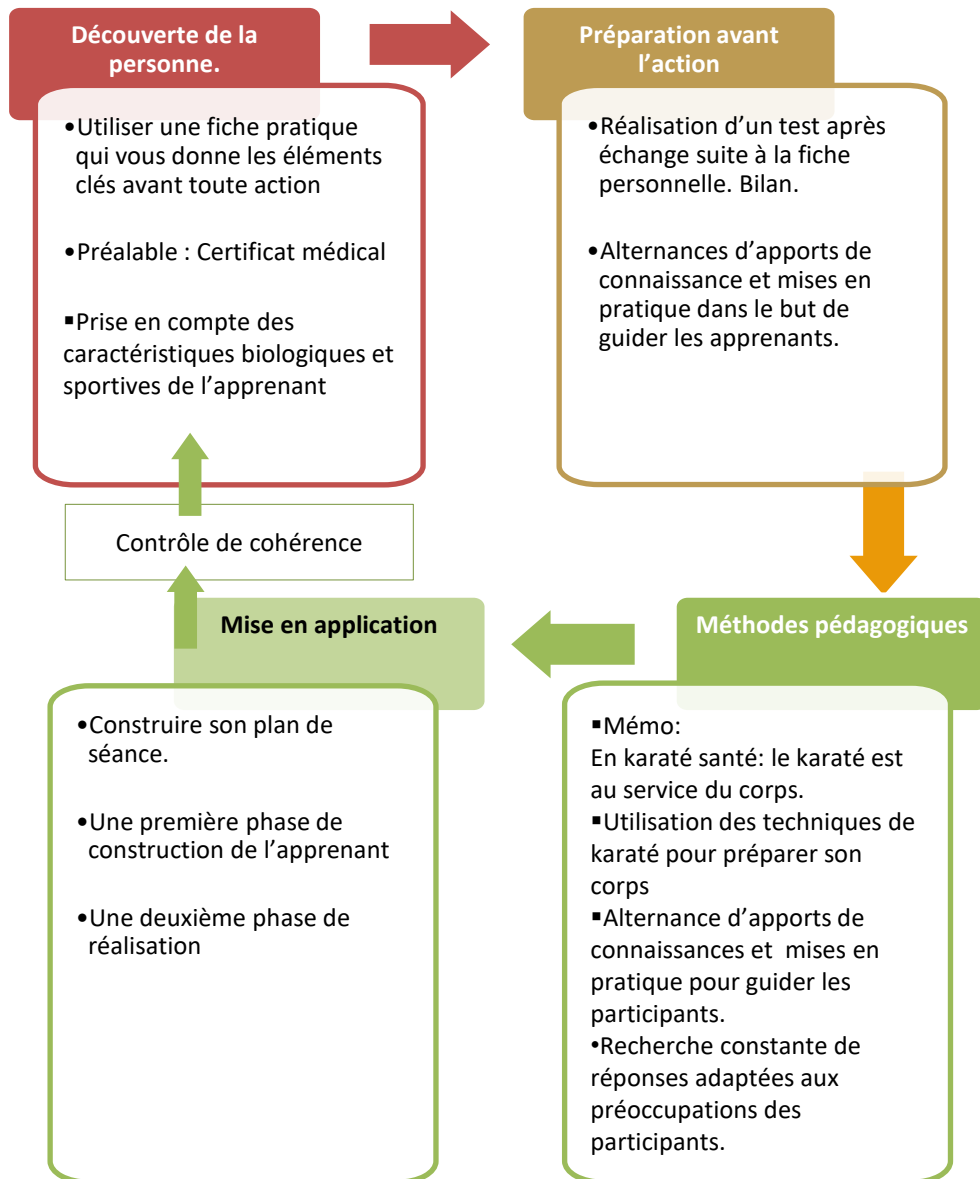
Cette présentation est un exemple d'une démarche processus qualité où chacune des étapes intègrent la mise en pratique des chapitres amonts.





DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

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





DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

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:

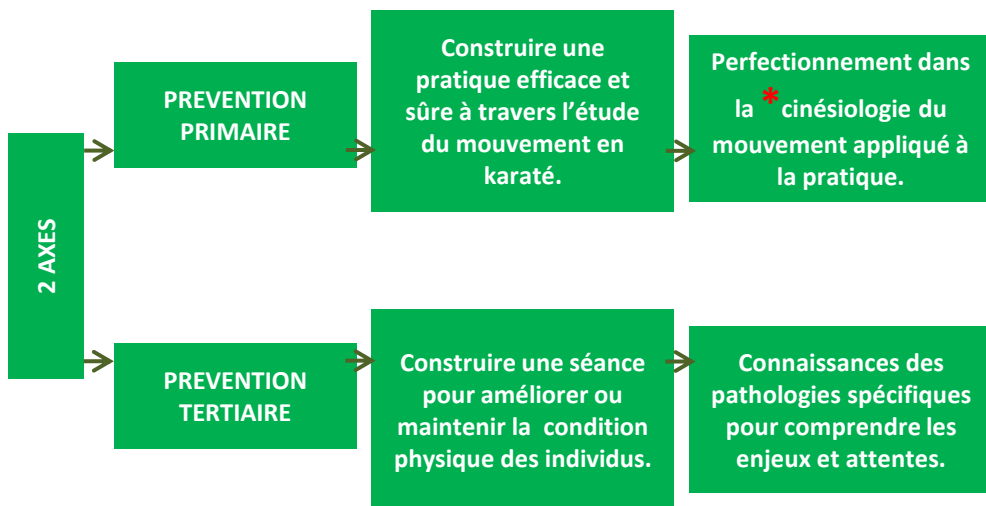
- Recommandations médicales.
 - De la balance bénéfiques-risques.
 - Du corps dans sa globalité.
 - Du besoin de développer la proprioception
- Choix d'objectifs « SANTE »
Uniquement « corporels »
A court et long terme.

Choix d'un objectif min par séance et par personne.



DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

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.*





DÉMARCHE DU KARATÉ SANTÉ POUR SENIORS

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

Composants définissant l'APS (activité physique et sportive)

Intensité
Indicateur (MET
(modérée-
soutenue-intense)

Niveau
(fréquence-durée)

Effcience
(optimisation-
sécurité)





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)

Définition:

L'âge biologique 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.



Après La définition de l'âge biologique, nous vous présentons la matrice de positionnement des différents profils des seniors débutants 60 ans et plus (Femme & Homme.) qui s'intègre dans notre démarche d'enseignement.



- Notre choix c'est porté sur différentes situations physiques. Ce choix se justifie par leur proximité de prise en compte des caractéristiques biologiques.

Matrice situations sportives

•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.				
Seniors ayant une fragilité ou en phase d'avoir une fragilité				
Seniors fragiles ou ayant un début de mobilité réduite				
Seniors avec pathologie définie				

Chaque positionnement fait appel à l'élaboration d'un plan spécifique



▪ **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. (Être 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).



CARACTERISTIQUES BIOLOGIQUES ET SPORTIVES



Nous vous présentons les caractéristiques biologiques sélectionné ainsi que les objectifs à atteindre pour chacune d'entre elles avant de réaliser la mise en pratique de la démarche karaté santé.

Etapes de l'activité	Thèmes	Tâches	Objectifs
1 – Prendre en compte des caractéristiques biologiques	<u>Bio mécanique:</u>	Réaliser un travail d'amélioration de la mobilité articulaire..	Développer la coordination de la motricité et des réflexes pour renforcer le maintien, l'équilibre et la réactivité face aux événements externes. (prévention des chutes) .
	<u>Locomoteur:</u>	Pratiquer un renforcement musculaire progressif pour la préservation du tonus et de la masse musculaire.	Développer la souplesse tendineuse et articulaire et ainsi , préserver les qualités d'endurance des pratiquants pour faciliter la pratique des mouvements liés au karaté
	<u>Cardio vasculaire:</u>	Pratiquer un échauffement modéré et progressif.	Réaliser un éveil en douceur des systèmes cardiovasculaire, musculaire et respiratoire et ainsi réduire l'essoufflement, la faiblesse et la fatigue (vivre mieux).



CARACTERISTIQUES BIOLOGIQUES ET SPORTIVES



Nous vous présentons les caractéristiques biologiques sélectionné ainsi que les objectifs à atteindre pour chacune d'entre elles avant de réaliser la mise en pratique de la démarche karaté santé.

Etapas de l'activité	Thèmes	Tâches	Objectifs
1 – Prendre en compte Les caractéristiques biologiques	<u>Sociologique:</u>	Intégrer dans ma démarche d'animateur le vécu des apprenants par la compréhension de leurs paradigmes.	Adapter une relation adaptée en fonction de leurs paradigmes pour renforcer leurs motivations et bien être.
	<u>Cognitive:</u>	Pratiquer des séquences à variantes multiples dans une démarche systémique.	Renforcer les capacités cognitives des fonctions orchestrées par le cerveau: (mémorisation, coordination des mouvements, raisonnement, perception....).
	<u>Mnésique:</u>	Réaliser des exercices d'enchaînement tel que: Kihons, Sanbon, gohon kumité et katas	Faire travailler la mémoire pour réduire les effets négatifs provoqués par l'avancement de l'âge.



Questionnaire	Prénom:	Date de naissance:	Taille:								
Questionnaire											
1	Etes-vous inscrit dans une activité sportive ?	<table border="1"><tr><td>oui</td><td>non</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	oui	non	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nombre de points qui vous posent des contraintes physiques.				
oui	non										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
2	Fréquence de votre activité sportive	<table border="1"><tr><td>1 fois par mois</td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2 fois par mois</td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>1 fois par semaine</td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>2 fois par semaine</td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	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"/>	Avez-vous d'autres antécédents médicaux ?
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"/>										
3	Avez-vous parfois des pertes d'équilibre Dans quelles circonstances	<table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
4	Votre médecin vous-il a indiqué que vous souffriez d'un problème cardiaque?	<table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
5	Ressemblez-vous une douleur lors d'une activité physique modérée?	<table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
6	Avez-vous une maladie chronique? Précisez...	<table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>										
Date: <input type="text"/>											

Questionnaire	Nom:	Nombre de points qui vous posent des contraintes physiques. <input type="text"/>
---------------	------	--

Cochez les points qui vous posent des contraintes physiques.

--	--



Chapitre 6

Intègre l'approche systémique du karaté santé pour seniors. 6 thèmes sont analysés:

Le thème biomécanique, locomoteur, cardiovasculaire, sociologique, cognitif et mnésique.

Pour une bonne pratique du karaté santé, chaque thème est en interaction les uns avec les autres par une approche adaptée et sécurisée pour les apprenants.





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.

Dans notre démarche karaté santé la systémique prend toute sa valeur. En effet le corps est constitué d'un ensemble de systèmes en relation permanente entre eux.

Ce principe nous oblige à intégrer ces principes dans notre méthode pédagogique karaté santé pour en assurer la sécurité et l'adaptabilité à chaque cas.

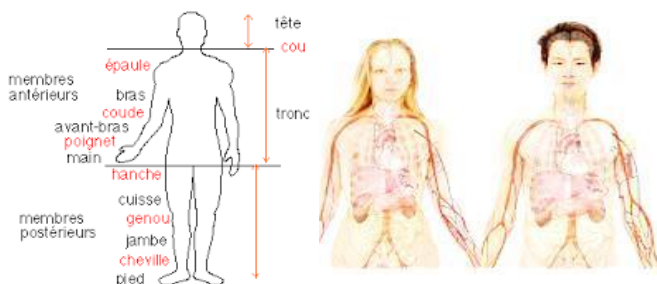
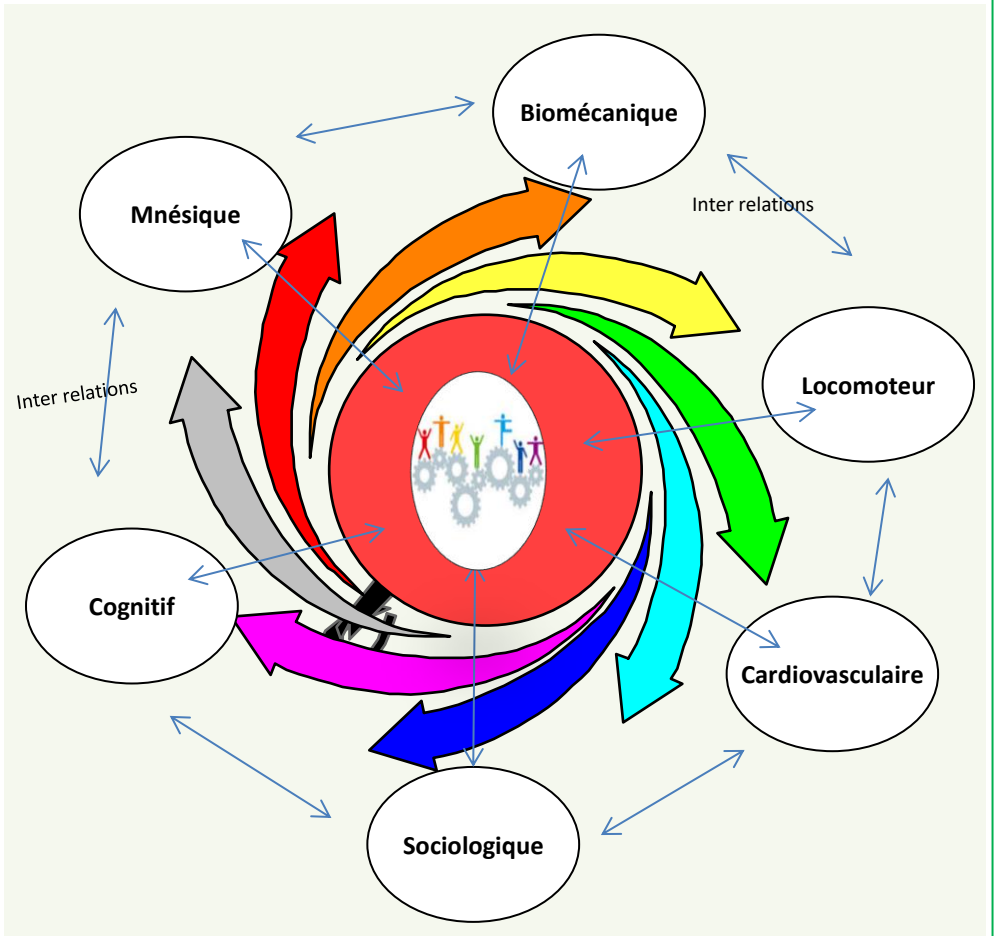


Schéma de principe systémique



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.

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.



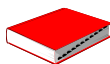
Le thème mnésique - a pour objectif de faire travailler la mémoire pour réduire les effets négatifs provoqués par l'avancement de l'âge.

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



Boite à outils





Sommaire:

- *Thème incontournable pour développer la confiance, sécurité, motivation des apprenant(e)s et futurs apprenant(e)s.*
- *De la compréhension .de la sociologie des senior(e) s, le thème apporte les premières connaissances nécessaires pour développer les compétences nécessaires à la mise en œuvre du karaté santé auprès du public senior(e)s..*



- *Les techniques relationnelles et comportementales.*



- *Un autre regard pour accueillir et accompagner un être en souffrance.*



- *Petit lexique*



Les techniques relationnelles et comportementales nécessaires pour établir un climat de confiance et bien être auprès des apprenant(e)s.





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).

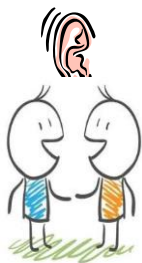
Elle intègre trois états du moi:
(Parent – Adulte – Enfant).



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 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.



PARADIGMES

Il est important de comprendre que les seniors(es) ont un vécu qui peut faciliter ou réduire la motivation des seniors (es) à s'engager dans la durabilité dans la pratique d'un sport.

Pour en faciliter la compréhension il nous faut passer de l'étape explicative à l'étape descriptive et prescriptive.

Les paradigmes c'est quoi ? :

C'est un ensemble de règles qui établissent des frontières et qui conduisent à trouver des solutions à l'intérieur de ces frontières.

Ainsi les données qui s'écartent de ce qui est attendu peuvent être totalement niées ou déformées et cela nous empêche d'anticiper le futur.

Les paradigmes tendent à différer selon les groupes sociaux et à changer dans le temps en fonction de l'évolution des connaissances.



L'effet paradigme c'est quoi ? :

C'est une explication des résistances au changement . La compréhension de ce phénomène permet de diriger le changement, de piloter le futur .

Changement de Paradigme

Un changement de paradigme est un retour au point zéro .
Ils changent, souvent ils bloquent l'ouverture sur le futur . Les succès du passé ne garantissent rien lorsque les règles changent, souvent ils bloquent l'ouverture sur le futur .
Se conforter dans des paradigmes est paralysant .
Nous devons les assouplir pour réussir tout changement.



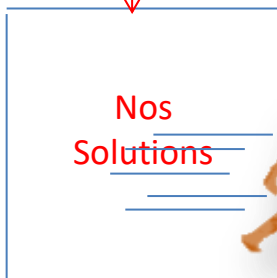
PARADIGMES



La compréhension et l'intégration des paradigmes des interlocuteurs permettent de renforcer la compréhension de leurs comportements et réactions dans leur démarche karaté santé.

Nos paradigmes sont issus de: nos expériences de vie -nos métiers-nos formations-notre éducation

Frontières



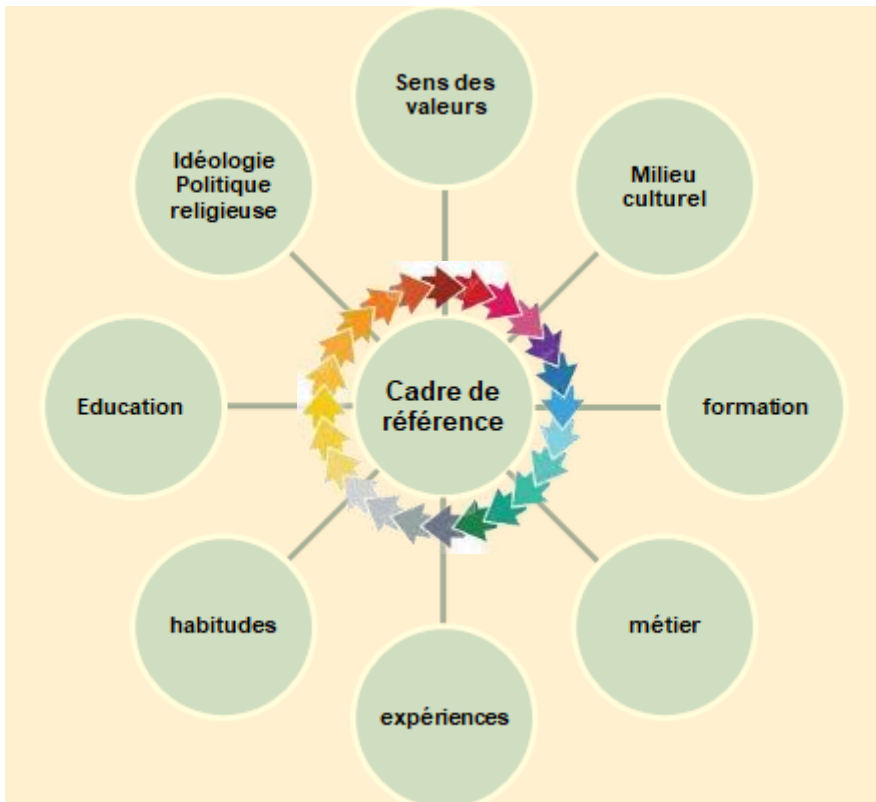


PARADIGMES



Les facteurs déclenchants sont considérés comme des systèmes en interaction les uns envers les autres. Pour obtenir une compréhension la plus fine possible, il est conseillé d'analyser les interactions entre les systèmes plutôt que le système isolément.

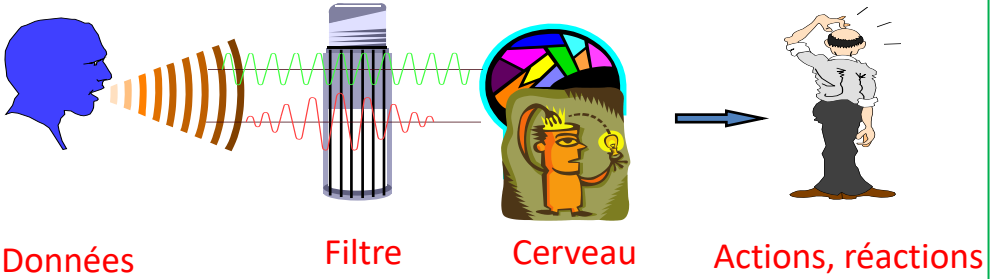
Nos paradigmes sont issus de: nos expériences de vie - *nos métiers-nos formations-notre éducation*





PARADIGMES

Processus des paradigmes



Lecture vidéo



Extrait vidéo séminaire JT



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 de l'enseignement Karaté santé seniors).

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



L'analyse transactionnelle



A



Position d'adulte (analyse neutre)
Pour développer une relation constructive.
Amener son interlocuteur dans cette étape

E



Position d'enfant créatif pour rechercher en commun la solution la mieux adaptée

P



Position parent « règles »
Savoir fixer en commun les règles
pour éviter
des dérapages dans le temps



Comprendre et appliquer l'analyse transactionnelle dans ses échanges avec l'autre.

- **Origine** : Carl Rogers / Abraham Maslow/Psychologues humanistes
- Développée par Eric Berne dans les 50ies.
- **3 notions** se combinent dans cette théorie.
> Etats du moi > Transactions > Jeux psychologiques

Les états du moi.

Dans une personnalité cohabitent trois êtres :

- > l'enfant que nous avons été (E)
- > les parents que nous avons eus (P)
- > l'adulte que nous sommes (A)

Suivant les étapes de notre vie, les circonstances, on investit plus l'une ou l'autre.



Comprendre et appliquer l'analyse transactionnelle dans ses échanges avec l'autre.

P

Comportements, pensées, sentiments reçus des figures parentales

A

Comportements, pensées, sentiments adaptés à la situation présente, objectivité

E

Comportements, pensées, sentiments vécus dans l'enfance, pulsions, émotions, affectivité



Lecture vidéo



Analyse transactionnelle

Extrait vidéo séminaire JT





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.

Principe clé de la relation en pédagogie



PNLV



Se synchroniser avec ses interlocuteurs pour établir une relation de confiance.



Synchronisation corporelle



Synchronisation par la voix



Synchronisation par les mots



Synchronisation sensorielle



Synchronisation sur les valeurs / critères



Synchronisation sur l'état d'esprit



PNLV



La synchronisation permet de :

- > réussir le premier contact
- > créer un climat de confiance
- > établir et maintenir le rapport tout au long de l'échange
- > renforcer la qualité de la relation

Synchroniser, ce n'est pas singer !

- > il faut écouter pour guider
- > il faut être attentif, observer, respecter l'interlocuteur



P N L



La PNL permet d'identifier quel est le système sensoriel privilégié par notre interlocuteur afin de s'y adapter .



Lecture vidéo

Synthèse vidéos
Paradigmes et AT



Extrait vidéo séminaire JT



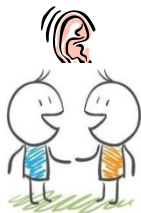
Lecture vidéo



P N L



Extrait vidéo séminaire JT



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.

L'écoute active



Ecouter l'autre c'est

- . cerner son besoin pour savoir ce qu'il désire
- . définir ce qui compte pour lui



Ecouter l'autre c'est

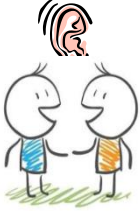
- . montrer qu'on a compris ses attentes
- . reformuler la demande pour en vérifier la compréhension



Ecouter l'autre c'est

- . le mettre en confiance
- . le rassurer
- . lui montrer l'intérêt qu'on lui porte

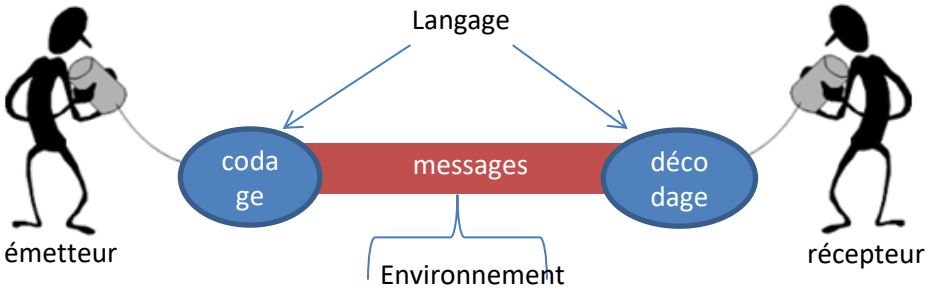


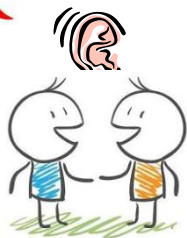


Une autre compétence indispensable pour renforcer l'adaptabilité de la pédagogie auprès des seniors est la capacité d'écoute. En effet de la qualité de l'écoute dépend la pertinence de la prise en charge.. Laisser les seniors exprimer leurs ressentis.

L'écoute active

Vous prenez en compte ce qui est dit, et surtout ce qui ne l'est pas, pour essayer de le retranscrire par des mots ou par des actes. C'est une approche centrée sur vos interlocuteurs.





Les secrets de l'écoute



Donnez la priorité aux besoins de la personne qui vous parle.



Faites preuve d'ouverture même si vous n'êtes pas d'accord avec ce qui est dit.



Regardez la personne qui vous parle en l'encourageant à poursuivre sa logique.



Donnez lui le temps.



Observez toutes ses réactions (verbales, non verbales).



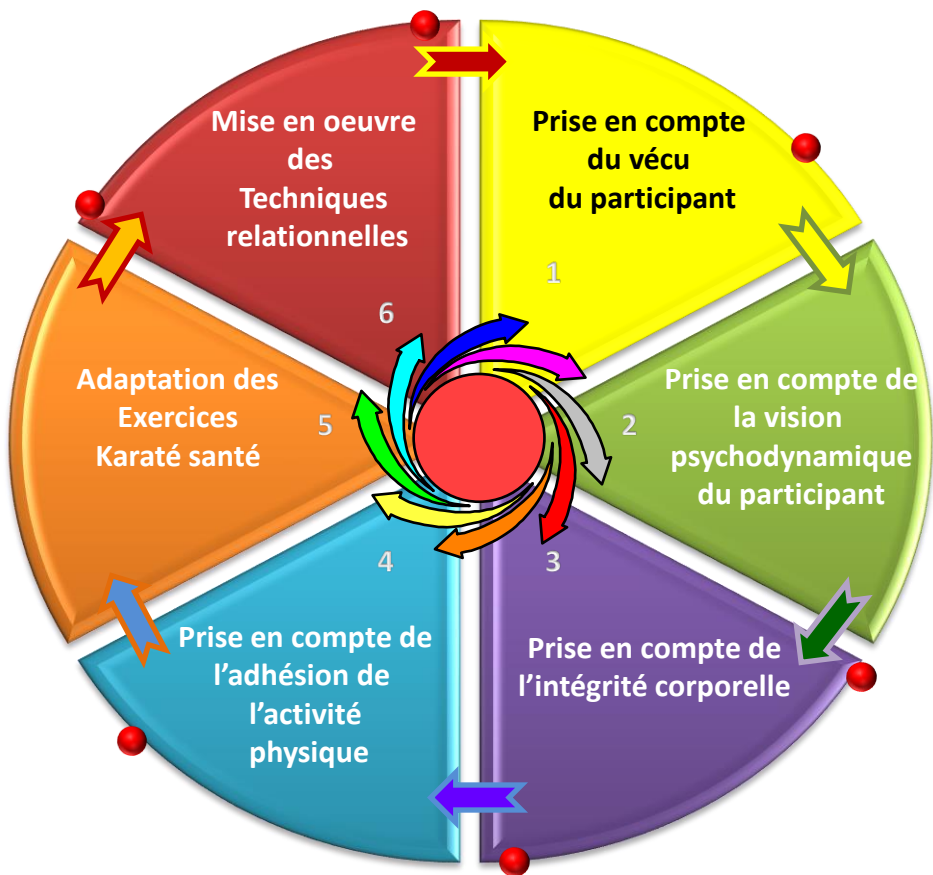
Questionnez et reformulez.







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



1 Prise en compte du vécu du participant

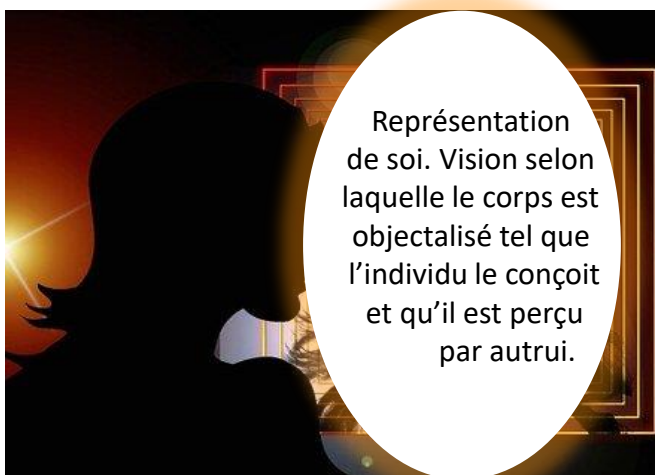


La première démarche est d'intégrer l'ensemble des informations pour construire une démarche adaptée et sécurisée.

« 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

Vous êtes toujours plus fort que ce que vous pensez être



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.

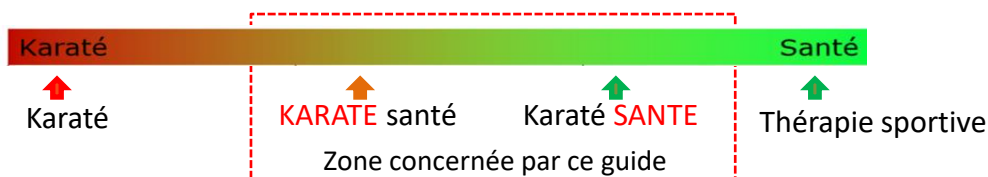
En karaté santé: le karaté est au service du corps!

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



2 approches sélectionnées vous sont proposées:

karaté Santé: un dégradé de possibilités



* Source Emmeline MOTTET



6 Mise en œuvre des Techniques Relationnelles



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



Petit lexique



**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.





Accueil et prise en charge d'une personne en situation de karaté santé

Senior(e)s



Le plaisir comme moteur, la sagesse pour pleinement l'apprécier

Le karaté santé senior(e)s mon antidépresseur

Nous proposons une démarche globale qui passe par trois étapes :



Découvrir l'essentiel de la démarche



Comprendre les principes clé



Appliquer



1-Accueil et Découverte de la personne.



1. Créer un climat de confiance.
2. Etablir une capacité d'écoute interactive.
3. S'assurer de recevoir la personne dans une ambiance adaptée à elle.
4. Echanges oral avec la personne (vie quotidienne, sport pratiqué, pathologie etc).
5. Observation de la personne lors des échanges (identifier son comportement, freins éventuels, craintes etc) .
6. Utiliser les techniques de questionnement ouvertes, réflexives, fermées.....
7. Reformuler votre entretien pour s'assurer de la véracité et la bonne compréhension des dires lors de l'échange.

2-Outils et prise d'informations



1. Création d'une fiche personnelle pour le recueil d'informations concernant les caractéristiques biologiques et sportives de l'apprenant .
2. Mettre la personne dans de bonnes conditions d'échanges positives. (lieu environnement, ambiance adaptée).
3. Expliquer les raisons de cette prise d'informations (indispensable pour adapter les séances de travail).
4. Identifier les éventuelles contre indications médicales.
5. Avoir une attitude sécurisante, créative, ainsi qu'une position dite adulte neutre.

3- Construction et explications d'une séance test



1. Intégrer les informations de la fiche personnelle.
2. Définir les exercices que vous allez faire réaliser à la personne. (aérobie, musculaire, équilibre, assouplissement, neuro-moteurs).
3. Etre précis sur la durée, l'intensité...
4. Expliquer à la personne les objectifs visés par l'exercice.
5. Mettre en avant le plaisir de réaliser les exercices.
6. Bien expliquer le côté sécuritaire mis en place.
7. Alternances d'apports de connaissance et mises en pratique dans le but de guider La personne.

4- Méthodes pédagogiques



1. Avoir une démarche sécuritaire pour mettre en confiance la personne.
2. Démontrer l'exercice pour renforcer la compréhension et mettre en confiance la personne.
3. Expliquer l'intérêt des mouvements réalisés ainsi que le ressenti.
4. Toujours expliquer l'avantage santé.
5. S'assurer de la bonne mise en pratique de l'exercice.
6. Apporter les corrections nécessaires lors de la réalisation de l'exercice et ce dans une convivialité et encourageante.
7. Développer le plaisir de réaliser.

5- Réalisation d'une séance test



1. Définir les objectifs santé de chaque exercice test.
2. Choisir un lieu adapté.
3. Mettre la personne en confiance.
4. S'assurer que les exercices demandés sont bien compris.
5. Définir le temps et l'intensité attendu des exercices.
6. Etre bien veillant auprès de la personne.
7. Faire des pause entre les exercices et en profiter pour renforcer les échanges informels.
8. Informer la personne de la durée de l'exercice.
9. Bilan global (recueillir le ressenti de la personne, expliquer votre vision sur la réalisation des exercices, décider de la suite.



6- Six thèmes pour accueillir, accompagner et remotiver.



1- Senior(e)s pratiquants souhaitant prolonger en toute sérénité et sécurité la pratique de leur passion:

Notre préconisation consiste à intégrer le contexte de l'évolution biologique lié à l'âge. Nous prenons en référence la biomécanique dans une démarche du geste juste pour en assurer la sécurité dans toute son exécution.

En complément nous utilisons la fiche personnelle de chaque participant (e)s pour identifier les points à intégrer dans la prescription.

2- Senior(e)s n'ayant aucune contrainte pathologique importante et qui souhaitent découvrir la pratique du karaté adapté:

Nos préconisation consiste à identifier les pathologies nécessitant une attention particulière dans la réalisation des différents exercices.

En complément nous utilisons la fiche personnelle de chaque participant (e)s pour identifier les points à intégrer dans la prescription.

3- Senior(e)s ayant des pathologies définies qui exigent une adaptabilité permanente:

Nos préconisation consiste à analyser les pathologies existantes et construire un programme adapté à chaque cas.

En complément nous utilisons la fiche personnelle de chaque participant (e)s pour piloter l'évolution des participant(e)s.





Contacts



Raymond PETITJEAN



Jacques TISSOT



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

Grande croix or de la FFKDA 2022

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

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^{er} dan officiel FFKama 1^{er} ceinture noire

Jurassien. Je passe également 1^{er} 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^{ème} dan en 1984

Juge de grade depuis 1985, puis 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} dan.



KARATE SANTE SENIOR(E)S



**Ceinture noire 4 ème dan-
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.
(à COMMUNAY 69360) :**

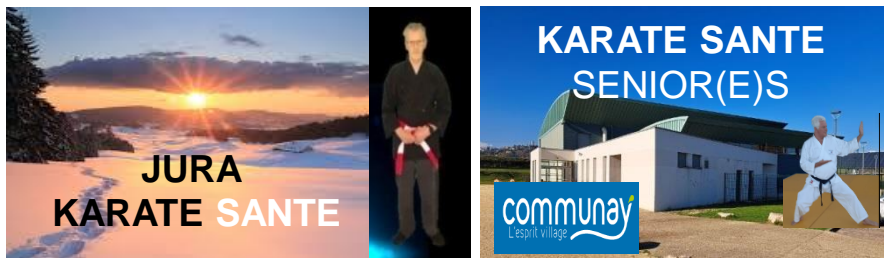
**Coach praticien des arts martiaux dans les
domaines suivants:**

**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 20
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.**



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

Nous vous donnons rendez vous pour le volume 2.



Seniors, vétérans, le plaisir 
comme moteur, la Sagesse
pour pleinement l'apprécier



SITE: QR CODE