

1 / Qu'est-ce que la Commission Santé ? Que veut dire "santé" dans nos disciplines martiales ?

La commission Santé propose un regard différent sur nos disciplines martiales et place le corps au centre de nos pratiques.

Nos différentes disciplines martiales, karaté, Yoseikan, Wushu, Krav-maga, AMV et autres sont avant tout un travail sur le corps, une relation au corps. Bien souvent l'aspect technique, le combat, la compétition prennent le pas sur cette relation.

Mettre le corps, le mouvement, au centre de notre réflexion ouvre de nombreux horizons. Non seulement cela permet d'améliorer notre geste technique, d'améliorer l'efficacité des compétiteurs, d'éviter des blessures, etc. Mais cela permet aussi et surtout une réappropriation du corps, une compréhension du mouvement dans son enchaînement articulaire et musculaire (placement, rôle des articulations, des muscles, etc).

Aborder nos disciplines martiales par le corps permet aussi de séduire de nouveaux publics, qui certainement, n'auraient jamais pensé pratiquer une discipline martiale. Cela permet de mettre en avant tous les bienfaits qui en sont liés, réappropriation du schéma corporel, renforcement des muscles posturaux, amélioration des appuis et de l'équilibre, travail de proprioception, etc, etc.

Le rôle de la commission santé est là, (re)prendre possession de notre corps et ouvrir nos pratiques à un maximum de personnes, quel que soit leur parcours de santé. C'est avoir une connaissance du corps suffisante pour comprendre le geste, le mouvement au-delà de la technique, comprendre ce qui se passe dans le corps sur chaque mouvement effectué.

Dans un premier temps nous souhaiterions recenser tous les clubs qui se sont déjà engagés sur cette voie: cours pour seniors, pour personnes malades, interventions auprès d'un public fragile (hôpital ou autre). Vous pouvez nous laisser un mail de présentation à l'adresse indiquée ci-dessous.

Bien évidemment, tous les clubs intéressés par cette démarche peuvent aussi nous contacter !

Puis nous souhaiterions pouvoir nous rencontrer. Suivant le nombre de retour différentes dates et lieux seront proposés.

Enfin, nous envisageons de terminer la saison par un grand stage pratique !

Pour nous contacter envoyer nous un mail à l'adresse suivante :

cd77karatesante@gmail.com

Merci à toutes et à tous d'avoir pris le temps de lire ce courrier et de l'intérêt que vous y porterez.

Nous vous souhaitons une excellente saison 2017-2018.

.../...

2 / Présentation du responsable de la Commission Santé :

Thierry Mueller – discipline karaté – 2em dan

Club: Autrement Karaté Do – thème : Pratiquer le karaté et lutter contre les cancers pédiatriques

Localisation : Mareuil les Meaux

Formation : Diplôme d'Instructeur Fédéral

CQP karaté

DEJEPS – Perfectionnement sportif – Karaté

Diplôme Universitaire Sport et Cancer

Label Karaté Santé de la FFKDA

Autre : Educateur médico sportif en cancérologie

Coach sportif spécialisé Santé

Partenaire de la FFKDA pour animation de séances de karaté en milieu hospitalier

3 / Paroles à nos experts :

- Franck Richetti – CTN chargé de la formation et du développement du karaté santé.

Les formations nationales continues karaté santé sont ouvertes depuis 2016 pour les stagiaires hommes ou femmes, âgés de plus de 18 ans, titulaires: de la licence FFKDA pour l'année en cours ; d'un diplôme d'enseignement karaté équivalent ou supérieur au BEES1. 31 personnes ont été formées à ce jour.

Le karaté Santé est une offre de pratique utilisant le karaté comme outils de santé : Ce module de formation nationale continue *permet aux enseignants de labeliser leur club pour accueillir les licenciés dans une pratique santé en sécurisant les mouvements par des postures adaptées et adéquates.*

Ces modules sont un avantage considérable pour développer et diversifier l'offre de pratique des clubs.

- Christian Tosini – 7em Dan - Directeur Technique Départemental (77)

Etant depuis longtemps intéressé par une pratique non traumatisante et un gestuel plus juste de notre discipline (sans occulter l'efficacité), je me suis informé naturellement auprès de la fédération quand celle-ci mis en œuvre une formation karaté santé.

Le but évidemment n'est pas de modifier la technique ou le style , mais prendre conscience des mouvements que nous pensons connaître et de les revisiter en pensant aux différents acteurs de la motricité de notre corps .

.../...

Nous avons à travers notre travail en karaté et autres disciplines tous les outils pour réguler le tonus, compenser les effets du stress, améliorer le schéma corporel, réveiller les muscles profonds, associer tonicité et souplesse, soulager et améliorer les problèmes de dos, muscler de l'intérieur vers l'extérieur, améliorer les appuis et fortifier l'équilibre.

Voilà un petit aperçu sur un travail relativement simple et avec des techniques que nous connaissons déjà pour une prise de conscience sur le mouvement.

Avec mes collègues et amis, nous serons heureux de proposer, partager et échanger avec les pratiquants de notre département de Seine et Marne riche de 147 clubs et de 8000 licenciés. Bonne saison 2017/2018 à tous.