



Aujourd'hui en France, nous constatons l'accroissement du vieillissement de la population, ainsi 30% de la population aura plus de 60 ans en 2030 ; l'espérance de vie augmente mais elle est associée avec des problématiques de forme et de santé.

L'offre sportive reste principalement axée sur la performance et la collecte de résultats ou de médailles, s'intéressant surtout aux pépinières de champions, au suivi de ceux-ci, et à l'oubli des plus âgés, reléguant en « classe senior » les plus de 40 ans, puis à l'exclusion les publics au-delà de 60 ans.

*Face à ces constats, certains clubs et enseignants souhaitent réagir et répondre à cette problématique sociétale en mettant en place une offre **KARATÉ-HANGEKI-SANTÉ-SENIOR** destinée à rendre les personnes âgées de 60 ans et plus, actrices de leur parcours de vie.*



• **UN KARATÉ POUR LA SANTÉ** - Bien loin des préjugés nés du cinéma et des séries réductrices, le *Karaté traditionnel* est un art de défense élaboré sur la préparation physique et la maîtrise de soi, comme sur l'épanouissement et le bien-être personnel.

Le *Karaté traditionnel* repose sur l'affermissement et la préservation de la santé, sur la recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit, ainsi que sur la poursuite d'un équilibre global entre les parties du corps et ses systèmes (nerveux, musculaire, respiratoire, etc.).

• **UN KARATÉ SANS LIMITE D'ÂGE** - Le *Karaté traditionnel* diffère du *Karaté sportif* et du *Karaté de compétition* car il n'est pas un « sport » ; c'est une discipline progressive, simple à acquérir et pratiquer, elle s'adapte à tous les publics avec une offre idéale pour celui des seniors.

Le *Karaté traditionnel* propose ainsi, non seulement aux seniors mais aussi aux porteurs d'un handicap (physique ou psychique), une pratique adaptée, non traumatisante et visant l'amélioration des fonctions motrices, cardio-respiratoires et cognitives.

• **UN KARATÉ DOUX** - Le *Karaté traditionnel* est une belle pratique autorisant un véritable travail sur soi, quelque soit son âge ; son approche douce, tonique, adaptée et progressive permet d'obtenir une progression et des résultats appréciés de tous : enfants, adultes, seniors ou porteurs de handicap.

Dans les dojos de *Karaté traditionnel* du Japon, comme je l'ai vécu à Kyoto, on rencontre des pratiquants octogénaires et nonagénaires s'entraînant à leur rythme ; par ailleurs, l'île d'Okinawa, berceau du Karaté, n'est-elle pas connue comme une « île des centenaires » ?

- **UN KARATÉ ANTI-ÂGE** - Non-« sportif », le *Karaté traditionnel* offre un accès heureux aux seniors, en reposant sur le dosage des apprentissages et des répétitions, comme sur le réglage d'une intensité dans le respect des capacités de chacun.

La pratique du *Karaté traditionnel* pour les seniors, comme pour tout autre pratiquant, repose ainsi sur la prise en compte des limites du pratiquant, implique le discernement personnel et l'écoute du professeur, en s'appuyant ainsi sur un accompagnement global et personnalisé.

- **UN KARATÉ POUR TOUS** - La plupart des gens pensent que le *Karaté* serait un apanage de la jeunesse ; il n'en est rien et il reste que le *Karaté traditionnel* est d'abord un *exercice de maîtrise*, un *outil de défense* et un *art martial* où les exemples concernant les « vieux maîtres » sont légion.

Qu'on y apporte une dimension culturelle, voire une spirituelle, ou la simple dimension d'un exercice gymnique, l'essentiel du *Karaté traditionnel* demeure bénéfique dans son entier : *bien-être physique*, *bien-être moral*, *préservation du capital-santé* et *maintien du lien social*.

Dans le *Karaté traditionnel*, pas de recherche de performance, mais amélioration de soi, avec sécurité dans une activité mesurée ; pas de chutes, pas de coups portés ni de briques brisées, mais contrôle, équilibre et maîtrise.

La prise d'activité par le *Karaté traditionnel* renforce la mémoire, l'équilibre et la capacité à l'effort, la coordination, la prévention des chutes et l'ouverture sociale ; à travers sa culture, il apporte à tous et à chacun, du plus jeune au plus ancien, un véritable dépaysement.

- **LE KARATÉ-HANGEKI-SANTÉ-SENIOR** – Cette méthode est simple, son apprentissage technique est accessible, et notre pratique ludique repose sur l'encouragement de chacun ; pour les *Seniors*, c'est un bel outil de préservation de la santé, de l'autonomie, de la réactivité et de la prévention des chutes.



ORGANISATION ET CONDITIONS

1h30 de cours – 1 fois par semaine
Covoiturage conseillé

Licence *FF Karaté 2025-2026* : **39 € /an**
Cotisation-club : **60 € /trimestre**

Saison 2025-2026 : 3 trimestres de 11 à 12
séances / 33 à 36 séances par an

Réductions : familiale / titulaire *ASPA*
/ titulaire *AAH* / Demandeurs d'asile



OSEZ LE KARATÉ !



OLIVIER DELOUIS
Professeur *FFK* – Diplômé *Kyo-Dai* (Kyoto-University)
Certifié *Handi-Karaté* – 4°dan *JKSF*

☎ 06 17 16 73 43 – ☎ 04 69 24 18 61

✉ olivier.delouis@gmail.com

