



KARATÉ TRADITIONNEL HANGEKI - SANTÉ - SENIORS



Aujourd'hui en France, l'offre sportive reste principalement axée sur la performance et la collecte de résultats ou de médailles, s'intéressant aux pépinières de champions et reléguant en « classe senior » les plus de 40 ans, puis à l'exclusion les publics au-delà de 60 ans.

Face à ce constat, certains clubs et enseignants répondent à cette problématique sociétale en proposant une offre globale à partir de 15 ans, sans limite d'âge ni de forme physique, destinée à rendre tous les publics acteurs de leur parcours d'accès à un art martial.



- **KARATÉ SANTÉ** - Loin des préjugés, le *Karaté traditionnel* est un art de défense basé sur la préparation physique et la maîtrise de soi, l'épanouissement et le bien-être, la préservation de la santé et la poursuite d'un équilibre global du corps et ses systèmes, même avec handicap.
- **KARATÉ SANS LIMITE D'ÂGE** - Discipline progressive, simple à acquérir et pratiquer, *Karaté traditionnel* s'adapte donc à tous les publics, aux seniors comme aux porteurs d'un handicap (physique ou psychique) à travers une pratique non traumatisante.
- **KARATÉ CONTRÔLÉ** - Le *Karaté traditionnel* autorise un travail sur soi en profondeur, quelque soit son âge ; son approche douce, tonique, adaptée et progressive permet d'obtenir une avancée et des résultats appréciés de tous : enfants, adultes, seniors ou porteurs de handicap.
- **KATATÉ ANTI-ÂGE** - Le *Karaté traditionnel* repose sur le dosage des apprentissages et sur le réglage des intensités dans le respect des capacités de chacun ; dans les dojos du Japon, on rencontre ainsi des pratiquants octogénaires et nonagénaires s'entraînant à leur rythme.
- **KARATÉ POUR TOUS** – Une mythologie bien française voudrait que le *Karaté* soit un apanage de la jeunesse ; il n'en est rien et le *Karaté traditionnel* est un *exercice de maîtrise*, un *outil de défense* et un *art martial* où les exemples de « vieux maîtres » sont légion.

- Dans le *Karaté traditionnel*, grâce à l'esprit japonais du *Budō*, on ne recherche pas la performance, mais l'amélioration de soi dans la sécurité d'une activité mesurée ; pas de chutes, pas de coups portés (ni de briques brisées !), mais contrôle, équilibre et maîtrise.
- Le *Karaté traditionnel* renforce la mémoire, la capacité à l'effort, la coordination, la prévention des chutes et l'ouverture sociale ; son apprentissage technique est accessible, et sa pratique repose sur l'encouragement de chacun.



- Pour tous les publics, mais surtout pour les *Seniors* de plus de 50 ans, c'est un bel outil de préservation de la santé, d'autonomie, de réactivité et de prévention des chutes.



ORGANISATION ET CONDITIONS

1h30 de cours – 1 fois par semaine
Covoiturage conseillé

Licence *FF Karaté* : env. **39 € /an**
Cotisation-club : (à définir) **€ /trimestre**

Saison 2026-2027 : 3 trimestres de 11 à 12
séances / 33 à 36 séances par an

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

Partenaire : *PASS'REGION SENIORS*



OSEZ LE KARATÉ HANGEKI !

A BIENTÔT SUR LES TATAMIS...



OLIVIER-MARIE DELOUIS
Instructeur fédéral *FFK* – Professeur diplômé *KyoDaï*
Certifié *Handi-Karaté - Karaté santé - Karaté seniors*
Instructeur de self-défense *DP-Hangeki*

☎ 06 17 16 73 43 – ☎ 04 69 24 18 61

✉ olivier.delouis@gmail.com

