



Les seniors à la conquête des tatamis

Ces championnats de France vétérans ont été l'occasion de nous rendre compte de l'intérêt des seniors pour le karaté. Officiel Karaté a cherché à en savoir plus sur le potentiel de développement du karaté senior et plus particulièrement des débutants. Si le karaté a toujours été pratiqué à tout âge, les seniors débutants constituent une population nouvelle, différente et nécessitent donc des adaptations.

Nous avons profité de la compétition vétérans pour donner la parole à Guy Berger, compétiteur et professeur de club, et à Joe Troussard, pratiquant débutant venu assister en spectateur à la compétition. Une rencontre avec Franco Roman, médecin et pratiquant, nous a permis de connaître un peu plus cette population. Trois points de vue, complétés par celui de Georges Hernaez, 8ème dan et professeur de karaté, pour tenter de donner aux clubs qui le souhaiteraient, des clés pour s'adapter à cette nouvelle population.

VISITE D'UNE SECTION SENIORS DÉBUTANTS, AU SAMOURAI 83 TOULON

Guy Berger, professeur BEES 2 de karaté et d'escrime, ceinture noire 5^e dan, médaille d'or jeunesse et sports, enseigne le karaté depuis 1972. Maître d'armes de la Marine Nationale, Guy Berger a posé son sac de marin à Toulon pour sa dernière escale après 32 ans de service dans la « Royale ». Tout naturellement il y a créé son club de karaté, le Samourai 83 Toulon.

Il propose depuis quelques années, des cours réservés aux seniors, souvent de jeunes retraités.

OKM : Avez-vous une forte demande de seniors débutants ?

En ce qui concerne les seniors, les premières demandes remontent à 6 ans, ce qui nous a convaincu de mettre en place un cours spécifique en dehors de horaires habituels. Nous proposons ainsi des cours les mardi et jeudi de 16h à 17h30. Les demandes restent quand même faibles, les futurs élèves viennent par relations.

Il n'est pas évident de recruter les plus de 50 ans car le mot karaté fait peur. Il représente la violence pour certains, la souplesse pour d'autres et cela ne les encourage pas à franchir la porte d'un dojo.

Il faut insister, lors du premier contact, sur l'absence de toute violence dans la pratique, et sur les bénéfices physiques et mentaux que celle-ci peut apporter. L'important est surtout l'accueil, qu'il soit chaleureux, et que le professeur soit rassurant. Par expérience, il n'est pas très bon de laisser regarder un cours car les « anciens » dégagent une telle motivation, que le néophyte se dit « ce n'est pas pour moi, c'est trop dur ». Par contre le faire participer avec un encadrement spécifique est beaucoup plus porteur. En général il s'inscrit sur le champ.

Les seniors sont à la recherche de la technique parfaite, mais la partie combat n'est pas négligée.



DES PISTES POUR S'ADAPTER

ECHAUFFEMENT :

Il est adapté au niveau et à l'âge des pratiquants et doit être spécifique aux trois catégories d'âges citées ci-dessus. L'échauffement est plus statique : on insiste sur les articulations (point faible des seniors). Les assouplissements se font au sol, sans risque de surcharge musculaire et perte d'équilibre.

TRAVAIL TECHNIQUE :

Les postures et les techniques sont enseignées de façons analytiques. Les exercices sur cibles souples sont privilégiés. Le port de la tête est très important, toujours maintenir la tête bien droite pour avoir une bonne position du dos et une attitude équilibrée. Il faut souvent rappeler les points clés, trouver des aides pédagogiques, utiliser du matériel, bâtons, cerceaux, ballons, tapis, barres de danses etc.

PEDAGOGIE :

On se trouve confronté au problème de mémorisation (katas- bunkai -ippon kumité) préparer un senior à la ceinture noire (+ 70 ans) est aussi épuisant pour le professeur que le pratiquant. L'apprentissage des katas exige un effort de mémorisation et de concentration très important. Cet apprentissage sera donc plus long, mais tout aussi bénéfique car il constitue un excellent exercice d'entretien de la mémoire.



Hervé Puyeland, Président de la ligue de Côte d'Azur remet les ceintures noires à Manu Ortiz (76 ans) et André Picard (77 ans).

Quelles sont leurs attentes, leurs demandes quand ils s'inscrivent ?

En général ils viennent pour la self défense. 70% les personnes âgées se sentent fragilisées donc des proies faciles pour les petits voyous et autres cambrioleurs. Cela peut les rassurer de pratiquer un sport de combat. Ils recherchent donc une discipline qui leur permette de mieux se défendre.

Une autre catégorie, sont ceux qui ont toujours eu envie de faire du karaté et qui n'ont jamais eu le temps de s'y mettre. Donc à la retraite pourquoi pas ! À condition toutefois qu'on les rassure sur leurs capacités. Même à un âge avancé ils peuvent progresser.

Très souvent ces personnes recherchent également un renforcement psychologique, une maîtrise de soi, de ses émotions et de ses impulsions.

D'autres, enfin, souhaitent continuer à faire une activité physique, bien que le karaté soit moins spécialisé par rapport aux salles de musculation et fitness.

Peut-on dégager un profil type ?

Ceux qui s'inscrivent pour faire du karaté sont des individus généralement dynamiques et sportifs. Ce sont des personnes qui s'entretiennent physiquement.

Bien entendu il faut tenir compte de l'âge car un senior de 70 ans n'a pas le potentiel d'un senior de 50 ans. Il existe pratiquement trois niveaux de vétérans 50-60 ans, 60-70 ans et + de 70 ans.

Vous avez du adapter votre enseignement ?

Quels types d'adaptations avez vous mis en place ?

C'est à mon avis le point le plus important pour cette catégorie de pratiquants. J'ai bien sûr adapté mon enseignement : que ce soit l'échauffement, le travail technique ou la pédagogie (voir encart ci-contre)



DR FRANCO ROMAN MÉDECIN ET PRATIQUANT

LE KARATÉ CHEZ LES SENIORS, UTILE ET RECOMMANDÉ

OKM : Conseilleriez-vous la pratique du karaté à un senior s'il n'en a jamais fait par le passé ?

D'une manière générale, nous savons que le sport tel qu'on le pratique étant jeune, le sport de compétition, le sport de haut niveau ne conserve pas. Par contre, une pratique adaptée est souvent recommandée chez les seniors. La pratique du karaté est utile. Il faut savoir qu'en rééducation, on utilise finalement beaucoup de gestes utilisés en karaté, comme les lentes avant, les spirales, ... donc oui, dans le cas où la personne est intéressée et se sent capable, je recommanderais la pratique du karaté peu importe l'âge.

Quels types d'adaptations conseilleriez-vous ?

Par exemple, moi en tant que pratiquant et

médecin, je conseillerais un échauffement avec un travail au sol uniquement. Pourquoi ? parce qu'il ne faut pas d'appui unipodal, on ne doit pas commencer par un travail en équilibre sur un pied.

L'articulation qui vieillit le plus vite, ou qui est la plus fragile, est la hanche. Au niveau cardiovasculaire, il faut aussi penser à des gestes relativement lents et à des techniques avec un travail de respiration. Il ne faut pas de blocage respiratoire, à cause des problèmes d'hypertension qui peuvent exister avec l'âge.

Que peut apporter la pratique du karaté chez les seniors ?

Le karaté est typiquement une pratique qui fait travailler l'équilibre,

la coordination et le positionnement dans l'espace. C'est particulièrement intéressant et utile pour la vie de tous les jours.

Quelles sont les limites. Y a-t-il des dangers à pratiquer ?

Les limites sont les limites naturelles au vieillissement et les dangers sont d'aller au-delà de ses limites physiologiques. Le danger est de ne pas respecter les limites physiologiques, mais aussi les pathologies. Le karaté permet de ne pas rester en deçà de ses limites physiologiques, mais ne doit pas conduire à être au-delà de ses limites. Pour résumer, il n'y a pas de limitations à faire une activité physique quand c'est une pratique d'entretien.



LE KARATÉ POUR LES SENIORS, DÉSORMAIS UN PROJET FÉDÉRAL

Il ne faut pas perdre de vue que l'on est en présence de pratiquants âgés, mais qu'ils ont la volonté d'apprendre et de progresser. Il faut respecter le rythme de chacun, quitte à séparer les pratiquants en petits groupes. Le professeur doit être attentif au niveau de difficulté des exercices proposés; chaque mouvement, chaque phase doit être analysée et expliquée. Les seniors sont plus exigeants sur la compréhension des techniques que les autres pratiquants. Bien entendu, la sécurité doit faire l'objet d'une attention permanente de la part du professeur et il est indispensable qu'il soit vigilant aux signes de fatigue excessive ou de contrariété. ●

En partenariat avec le ministère de la santé, de la jeunesse et des sports (programme « *bien vieillir* ») et la fondation CNP Assurances la fédération met actuellement en place un programme de développement du karaté et des disciplines associées pour ce public seniors (50 ans et +). Une plaquette est d'ores et déjà disponible « *Le karaté adapté aux seniors* », en téléchargement gratuit sur le site Internet. Pour aller plus loin, un groupe de réflexion composé d'éducateurs de karaté et de médecins

travaille actuellement sur un programme adapté aux aînés. Trois types de pratique pour trois types de public, allant du senior de 50 ans aux plus de 70 ans, dans un souci de préservation de la santé. La fédération présentera prochainement des outils pouvant aider à l'accueil de ce public nouveau ainsi que les précautions nécessaires. Une campagne de promotion du karaté sera effectuée auprès des structures spécialisées. **Plus d'infos sur www.ffkarate.fr renseignements : developpement@ffkarate.fr**

JOE TROUSSARD 62 ANS, PRATIQUANT DÉBUTANT

LE KARATÉ DÉTENTE SENIORS À CHEVIGNY SAINT SAUVEUR

Dans le cadre d'une convention signée entre la ligue de Bourgogne de Karaté, la mairie de Chevigny Saint Sauveur et l'office des retraités, des séances de karaté détente sont proposées par Daniel Ragonneau gratuitement tous les mardis matins aux seniors de la commune depuis un mois. Face à une demande croissante, les organisateurs ont décidé de prolonger ces cours la saison prochaine.

Depuis combien de temps pratiquez-vous le karaté ?

J'ai pratiqué pendant 3 ans le karaté, entre 1982 et 1985, puis j'ai dû arrêter pour des raisons professionnelles. J'ai toujours voulu reprendre, et j'ai vu dans le journal de la commune que des cours pour seniors débutants existaient, donc je me suis inscrit.

Qu'est-ce qui vous a attiré dans cette pratique ?

Je voulais faire une activité physique, avec beaucoup de mouvements et surtout de la diversité dans les mouvements. On bouge beaucoup, c'est très intéressant pour cela. On se sent mieux physiquement, on peut mieux bouger et bien sûr se défendre.

Que vous a apporté la pratique ?

J'ai commencé il y a peu de temps puisque j'en suis à ma 5^e séance et je vois déjà des progrès dans le souffle et dans la souplesse. Je fais ce que je peux, c'est un point sur lequel le professeur insiste beaucoup. Nous sommes moins rapide, donc c'est bien que les cours soient réservés aux seniors.



Utilisation de cerceaux permet la réalisation d'un geste technique sans perte d'équilibre



GEORGES HERNAEZ

8^e DAN DE KARATE, PROFESSEUR DE KARATE

UNE ALTERNATIVE, LES COURS « MIXTE », AVEC DES ADULTES...



Les seniors pratiquants dans mon club sont intégrés à un cours plus jeune et ça leur plaît car cela les stimule. La règle, ce que je leur répète sans cesse, c'est « faites ce que vous pouvez, ne forcez jamais, ne prenez pas de risque ». Mais il pourrait arriver

qu'on me demande une pratique adaptée. Dans ce cas, moi je verrais plus un « karaté détente », avec de la musique douce, une pratique avec beaucoup de self-défense, des mouvements souples. Le travail que je leur proposerai serait le suivant : un travail des

positions (jambes écartées, fentes avant,...), puis des déplacements type demi-tour et déplacements latéraux puis des mouvements variés, avec des amplitudes variées. Ce serait une pratique de remise en forme, et de self-défense.