

le Karaté-santé

Un concept de prévention

Jean-François Boulbic, kinésithérapeute du sport, BEES 1^é degré karaté

Concept du karaté santé vu par un professionnel de santé

Le karaté-santé est une activité qui s'adresse à une population de non sportif, qui souhaite pratiquer une activité physique non traumatisante, à la fois pour les articulations et pour le système cardio-vasculaire. Elle peut être recommandée par un professionnel de la santé car sans risque pour la santé.



Légende accompagnant l'illustration.

Sommaire :

- Le karaté santé est une activité physique préventive des troubles du vieillissement liée à la sédentarité;
- Une APS, qui prend en compte la physiologie des séniors
- Une politique du bien-être
- Une prévention des chutes

Le type de population visée :

Les adultes pouvant présenter des troubles de l'appareil locomoteur (hernie discale, prothèse, ostéoporose), des surcharges pondérales, diabète, des troubles vestibulaires légers.

Le but est de faire pratiquer cette discipline à un public qui ne peut pas suivre les cours habituels du club.

Cela est une alternative au tai-chi-chuan, qui a su prendre ses lettres de noblesse et qui actuellement démontre son efficacité dans bien des domaines. (ostéoporose, troubles de l'équilibre, maintien de l'autonomie).

Nous avons tous les outils à travers notre travail en karaté pour conquérir ce nouveau public au même titre que le tai-chi; ce n'est pas une compétition que nous engageons, mais une autre alternative. Du fait de l'allongement de la durée de vie et de l'explosion des activités des séniors, nous avons un travail nouveau qui s'offre à nous.

La gymnastique volontaire ont déjà depuis quelques années travaillé dans ce domaine.

il est temps de se tourner vers les séniors qui seront le public de demain.

Dans ce numéro :

Concept du karaté santé	1
Rôle de l'activité physique	1
L'équilibre	2
Le cartilage	2
Pratique à 50 ans	3
Conseils pratiques	3
bibliographie	4

Rôle de

l'activité physique

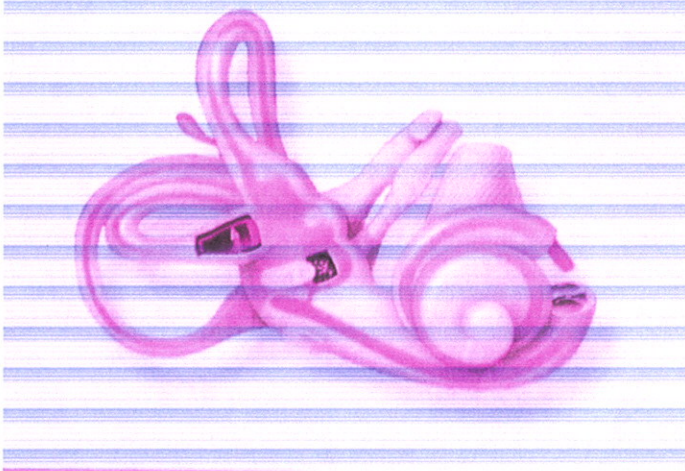
La sédentarité est délétère, car ne pas utiliser une fonction chez l'homme équivaut à la perdre. La sédentarité provoque des modifications de l'os et du muscle comparables à celles observées dans le processus de vieillissement;

À quoi bon vivre plus vieux, si on ne peut pas en profiter, si l'on ne dispose pas assez d'autonomie pour jouir de la vie?.

Si la tendance se maintient, en 2010 nous serons 5,5 millions à avoir plus de 75 ans (Dr Etienne ANDRE médecin de santé publique).

La sédentarité est un problème de santé publique. C'est un combat à mener par tous les acteurs de la santé et du milieu sportif. Mais cette lutte nécessite une connaissance de la physiologie du sujet vieillissant, afin de ne pas nuire sur ce public fragile;

Les effets du karaté sur la fonction d'équilibration



Nous sommes des pratiquants aux pieds nus, sur des revêtements mous (tapis), ce qui augmente la sensibilité des capteurs vestibulaires et somato-sensoriels. C'est un facteur de réduction des risques de chutes.

Une pratique régulière réduit significativement les temps de réaction,

augmente la force musculaire et compense la perte de masse musculaire accompagnant l'avancée en âge.

améliore l'activation des muscles restabilisateurs lorsqu'ils sont sollicités par un déséquilibre. Les stratégies posturales sont améliorées en développant l'aptitude à commuter rapidement d'un système sensoriel à un autre.

L'équilibre du sujet âgé

*« Vers une
prévention des
chutes »
Soyons réactifs*

Les troubles vestibulaires touchent 55% des personnes de plus de 70 ans;

Au plan vestibulaire : la dégénérescence cellulaire touche toutes les structures participantes à l'équilibre

Les otolithes

L'épithélium

Le nerf vestibulaire

Le cervelet

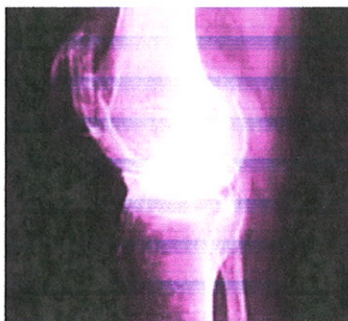
Au plan visuel : baisse de l'acuité visuelle, diminution de la perception des reliefs

Au plan proprioceptif: baisse de la masse musculaire

Baisse de la performance neuro-musculaire

Au plan oculo-moteur: les performances du système de poursuite saccadiques s'altèrent.

« l'articulation vit pour le mouvement et par le mouvement » (J. ARLET)



L'activité physique est bénéfique sur les différentes structures de l'appareil locomoteur. Les forces de glissement et les pressions sont indispensables à la survie et à la physiologie cellulaire.

Le cartilage articulaire est un cartilage hyalin à l'aspect lisse blanc et élastique; il est dépourvu de vascularisation et d'innervation.

Le cartilage est un tissu complexe dans son architecture et sa composition biochimique;

Les possibilités de cicatrisation sont limitées

Le vieillissement du cartilage articulaire se caractérise par la diminution de son contenu en eau, la réduction du nombre de chondrocytes et la modification de sa composition;

les conséquences : un amincissement du cartilage et une altération de ses propriétés mécaniques

Quelques exercices pour le travail de l'équilibre :

En statique : en appui unipodal (sur un pied)

Fixer un point devant vous à hauteur des yeux, maintenir la position environ 20 secondes

Les yeux ouverts puis fermés

À partir de la même position de départ , tournez la tête successivement à droite et à gauche en fixant un point , puis répétez la même chose les yeux fermés .Si vous rencontrez des difficultés persévérez, vous améliorerez vos perceptions au niveau de votre pied ainsi qu'au niveau du cou

Si vous réussissez sans difficultés ces 2 exercices un petit dernier

À partir d'un appui unipodal penchez vous en avant et fixez un point au sol avec maintien de la position puis remontez à la position initiale. Puis recommencez en fermant les yeux.

Bon travail !!!!

La pratique après 50 ans

Raisonnée: - précédée d'un examen médical (adapté au plus de 50 ans)

- en endurance aérobie et personnalisée (basée sur la fréquence cardiaque)

Raisonnée: avant la séance et long échauffement

- très progressive dans la durée et l'intensité
- Retour au calme avant arrêt et étirements après l'arrêt

Régulière: au mieux tous les 2 jours

Les 3 R
« Les règles de la longévité »

Système cardio-vasculaire

Au niveau cardio-vasculaire.

Ne pas dépasser <50% de la réserve de fréquence cardiaque; La réserve de fréquence cardiaque est égale à la Fc maximale— Fc de repos. La fréquence cardiaque maximale étant en théorie égale à 220-âge

Soit pour 50 ans

FC max: 220- 50= 170 batt./min

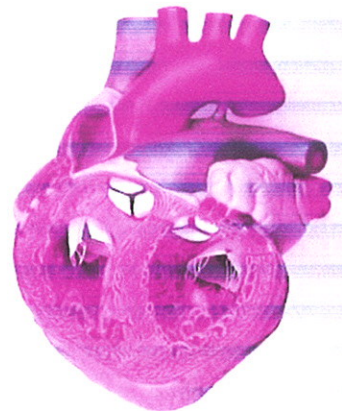
FC Repos: 70 batt./ min

Réserve de FC:170-70=100 batt./min

50% réserve=50 batt./min

Exercice FC < 70+ 50 = 120 batt./min

Pensez à respecter cette règle simple !!!





*Jean-François Boulhic, kinésithérapeute
du sport, BEES 1^{er} degré karaté*

Contacts: Nathalie PALLAS et Pierre LLAVES
Shizendo karaté do : la métairie petite 46230
cieurac

Téléphone : 05 65 22 01 63
Courriel: shizendo@wanadoo.fr

Ce bulletin a pour vocation de répondre à quelques interrogations, que vous pourriez avoir sur les différentes pratiques au sein du club. Dans un souci d'évolution, le karaté -santé est une alternative pour les nouveaux pratiquants qui souhaitent faire un entretien, ou pour les plus confirmés qui sont dans la recherche d'un perfectionnement technique. L'activité étant dosée, elle permet de s'ouvrir à un large public.

C'est un vaste chantier qui à partir de gestes simples de karaté permet d'apprendre à mieux se connaître, pour un meilleur équilibre physique et psychique.

C'est un passionnant cheminement pour rester en bonne santé

C'est peut être le DAO.

**Retrouvez - nous sur le
site du club**

bibliographie

L'observatoire du mouvement:

Numéro 3 ,oct 2001

Numéro 8 juin 2003

Sport med' n° 167 dec
2004

Le cartilage :

Médecins du sport:

Numéro 68

Activités physiques et personnes âgées



Groupe du karaté santé