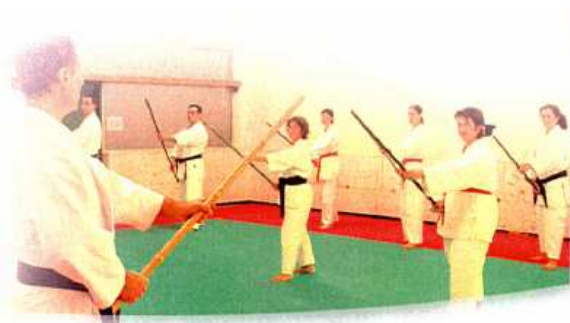


L'association des Arts Martiaux Cournon d'Auvergne (AMCA) est à l'initiative de la création d'une section réservée aux personnes en surcharge pondérale

La problématique



Du fait d'habitudes alimentaires en dégradation et d'activités physiques moins importantes, l'obésité est en développement dans notre pays. Afin d'aider les personnes en surcharge pondérale importante (c'est-à-dire ayant un indice de masse corporelle supérieur ou égal à 30), il est important parallèlement à un régime alimentaire de leur permettre de pratiquer une activité physique adaptée.

Les personnes obèses rencontrent plusieurs obstacles pour pratiquer une activité sportive :

- difficultés physiques : l'importance des masses graisseuses rend les déplacements très difficiles et les systèmes respiratoire, cardio-vasculaire, musculaire et ostéo-articulaire sont inadaptés à ces conditions inhabituelles ;
- difficultés psychologiques : les grands obèses perdent confiance en eux et redoutent le regard des autres. De plus, ils ont conscience que perdre du poids et reprendre une activité sera un travail de très longue haleine.

Le projet

Les arts martiaux sont praticables à tout âge, chacun peut choisir ses centres d'intérêt (sportif, traditionnel ou activité d'entretien). Ils peuvent se pratiquer en effectif réduit et il existe une tenue unique pour tous les pratiquants. C'est ainsi qu'à vu le jour un projet de créer une section réservée aux obèses adultes ou enfants au sein de l'AMCA.



Les responsables de cette association ont eu connaissance des activités du Docteur Duclos, chargée de recherches au CNRS, travaillant dans le laboratoire d'explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand et dont le domaine de compétence est précisément l'obésité. Elle envisageait justement de faire reprendre une activité physique à des personnes obèses sous contrôle médical en présence d'un éducateur spécialisé. Après quelques séances de rééducation, se pose le problème de la poursuite de l'activité initialisée. L'activité du karaté répond parfaitement à cette problématique.

Il a été suggéré que M. Attab, enseignant au club de l'AMCA, soit présent lors des séances de rééducation au CHU. Cette proposition a été acceptée dans son principe par le docteur Duclos.

Afin de faire connaître la possibilité offerte aux personnes obèses de pratiquer le karaté de façon adaptée, une information est réalisée par courrier auprès des médecins et organismes médicaux.

Contact :

8 rue du Gimel • 63 800 Cournon
04 73 69 57 74 • 06 72 41 85 99
E-mail : amca.karate@orange.fr