

## Un karaté spécifique pour les seniors

Si l'idée que vous vous faites du karaté est l'image que véhiculent la plupart des médias, celle d'un sport de combat réservé aux jeunes, faites taire vos a priori : vous faites fausse route.

La Fédération française de karaté souhaite développer sa pratique chez les seniors débutants en l'adaptant à l'âge des pratiquants.

C'est pourquoi l'Observatoire et pôle d'animation des retraités rennais (OPAR) a invité, Yvon Le Lagadec, professeur de karaté, à présenter cette nouvelle approche.

Il s'agit de faire en sorte que le karaté devienne un art de vivre avec des techniques douces adaptées aux capacités de chacun.

L'idée est de créer un atelier plutôt qu'un club où l'échange humain tient une place prépondérante et sur un créneau où les seniors sont disponibles (15 h 30 - 16 h 45).

Quels bénéfices peut-on en attendre ? En harmonisant les pôles



*Yvon Le Lagadec, professeur de karaté.*

émotionnel, mental et physique, on aidera les participants à maîtriser leurs émotions, à se forger un mental, à développer la souplesse, la coordination des mouvements et l'équilibre pour mieux avancer en âge.

Contact : Yvon Le Lagadec, tél. 02 99 36 76 83.

Ouest France  
du 27 / 11 / 2009