



## LA KARATÉ-THÉRAPIE

### APRÈS UN CANCER...

A Neuilly (92), un club accueille des personnes atteintes du cancer pour les aider à combattre cette maladie. Un cancérologue et un professeur de karaté sont à l'origine de cette initiative.

■ Pour tous renseignements, contacter l'association Cancer, arts martiaux et informations (Cami), 167, avenue Charles-de-Gaulle, 92200 Neuilly-sur-Seine. Tél. : 06 12 42 84 19.

### ... ET POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

Le karaté est en plein développement.

■ Pour connaître les lieux de pratique, tél. : 06 87 24 59 72.

Après un accident, une maladie ou lorsqu'on souffre de douleurs persistantes, certains médecins prescrivent... le karaté ! Car cet art martial a des vertus insoupçonnées.

#### Pour ceux qui ont mal au dos

« Cet art martial accorde beaucoup d'importance à la position du centre du bassin et au centre de gravité. Le corps devant être stable sur ses appuis, les muscles de la colonne s'en trouvent renforcés », explique Stéphane Cascua, médecin du sport et auteur de : « Le sport est-il bon pour la santé ? » (éd. Odile Jacob). Il cite une étude selon laquelle 80 % des personnes souffrant de lombalgie n'auraient plus mal après quelques mois de pratique.

#### Pour ceux qui ont du mal à bouger

Avant d'en venir aux coups de poing, de pied et aux blocages, le karaté fait travailler le placement du corps et la coordination. C'est une rééducation idéale pour les personnes souffrant de problèmes psychomoteurs à la suite d'accidents vasculo-cérébraux ou corporels, de maladies neurologiques ou chroniques évolutives et de

perte d'équilibre. Via les katas (enchaînements codifiés que l'on peut répéter à l'infini, comme des gammes), il fait travailler la mémoire gestuelle et le rythme.

#### Pour ceux qui souffrent de douleurs articulaires

Le travail musculaire général, les étirements, le travail d'impact s'avèrent bénéfiques en cas d'arthrite, d'arthrose, d'ostéoporose, et même de fragilité au niveau de la colonne vertébrale. Peu de sports musclent autant le dos, formant ainsi une véritable gaine de protection.

#### Pour ceux qui sont mal dans leur peau

Certains professeurs expérimentés accueillent des élèves ayant des troubles

### COMMENT CHOISIR SON PROFESSEUR ?

IL DOIT ÊTRE DIPLÔMÉ D'ÉTAT ET NE PAS ÊTRE FOCALISÉ SUR LA COMPÉTITION. LORS DU COURS D'ESSAI (GRATUIT), SI VOUS SENTEZ QU'IL MAÎTRISE SON ENSEIGNEMENT, QU'IL GÈRE LA DIVERSITÉ DES NIVEAUX, QU'IL N'Y A AUCUNE VALORISATION MALSAINEMENT DE LA DOULEUR, VOUS POUVEZ Y ALLER.

■ RENS. : WWW.FFKAMA.FR

du comportement, des problèmes mentaux ou des soucis d'addiction. « Chacun travaille son corps en contact ou en miroir avec le corps de l'autre. Tu apprends beaucoup de ton partenaire, dans une relation de confiance et d'humilité », explique Sandrine, ceinture noire à 40 ans après cinq ans de pratique.

#### Pour les timides, les complexés

Le karaté apprend la maîtrise de la peur, le dépassement de la douleur. Chacun progresse en fonction de ses capacités, mais, pendant les cours collectifs, il existe une grande solidarité. Dans un bon dojo, la volonté et le courage sont autant respectés que la souplesse ou la force.

BLANDINE GROSJEAN

### À LIRE

Sur le Net, « Le Karaté, art martial ou sport de compétition ? », article écrit par Jacques Rault, professeur de karaté, qui résume bien l'esprit et le sens de cette discipline. [http://www.cc-pays-de-gex.fr/assoc/karatedo/historique\\_du\\_karate\\_top.htm](http://www.cc-pays-de-gex.fr/assoc/karatedo/historique_du_karate_top.htm)

### POUR LES GRANDS TRAUMATISÉS

Yves Jamet, professeur diplômé d'Etat 2° degré, 4° dan, accueille dans son club des personnes ayant subi un double pontage coronarien, une trépanation ou une fracture de la colonne vertébrale. Tous se sont vu conseiller le karaté par leur médecin. Avec quelques précautions : casque, plastron et contrôle absolu des contacts lors des combats.

■ Club Recherche et Loisirs, 55, rue de la Grange-aux-Belles, Paris-10°.