

troisième âge

Karaté-santé à la résidence Saint-Jean

l'essentiel ▼

Deux fois par mois, la résidence Saint-Jean propose aux résidents des cours de karaté, sous l'œil averti de Sylvie de Castro, ceinture noire et professeur de karaté shotokan.

Les pensionnaires de la résidence Saint-Jean se mettent au karaté. Ils pratiquent cet art martial japonais deux fois par mois.

Bien entendu, pas de combat mais l'apprentissage des gestes et techniques utilisés par les amateurs et professionnels de ce sport. La professeur de l'école agenaise de karaté shotokan, Sylvie de Castro, ceinture noire, initie les seniors. « J'ai débuté le karaté adolescente, je me suis arrêtée à la ceinture bleue. J'ai repris à 40 ans, j'ai passé tous les examens pour être ceinture noire et professeur. »

Le président de l'EAKS, Laurent Rousseau, note que la pratique du karaté pour les seniors (+ de 55 ans) est « utile pour les déplacements, la stabilité ».

Il rajoute : « Nous sommes fiers d'intervenir et d'apprendre les bases du karaté aux plus anciens. Ils peuvent travailler à



Le karaté-santé permet de travailler l'équilibre. / Photo M.T.

petites doses les aspects techniques, psychologiques et moraux. » L'association sportive qu'il préside compte plus de 140 adhérents. Toutes et tous en kimono avec leurs ceintures jaunes, les papys et mamies agenais étaient à l'écoute de leur professeur.

Et comme n'importe quel sportif, ils ont débuté leur séance par un échauffement. Tout d'abord, un travail de respiration puis les pieds, les mains,

la nuque, les chevilles avant d'exercer le karaté-santé debout. Trois enfants de l'école sportive aidaient leurs coéquipiers d'un jour.

Le mot de la fin est revenu à une karatéka de plus de 80 ans : « Donnez-nous la ceinture noire maintenant, on gagnera du temps ! »

Réagissez sur :
courrier@petit-bleu.fr