

UN ESPRIT ZEN DANS UN CORPS SAIN

Par France Souchon



France Souchon, 46 ans, est ceinture noire 3ème dan Shotokan F.F.K.D.A, et titulaire d'un C.Q.P., Moniteur d'Arts Martiaux, option Karaté et Disciplines Associées. Elle est Responsable Régionale de la Commission Sport Santé de la Ligue de Karaté des Pays de la Loire. Cette commission a pour but de promouvoir et de développer la pratique du Karaté comme outil de prévention de la survenue de maladies chroniques.

France Souchon est aussi directrice technique du club d'Ancenis en Loire-Atlantique et enseignante au club de Thouaré-sur-Loire. La rédaction de Dragon Magazine a rencontré ce professeur très impliqué dans la discipline karaté santé.

DM : France Souchon, pouvez-vous nous parler de votre parcours, des professeurs avec lesquels vous avez travaillé ?

France Souchon : J'ai découvert la pratique du Karaté en 2006 à Thouaré, petite commune de l'agglomération nantaise. Le Karaté devient une passion et je commence à enseigner en septembre 2010. J'avais peu de recul, je m'appuyais donc sur les choses que m'ont apprises mon Sensei de l'époque, Jean-Luc Siedlis, 6ème dan DESJEPS à La Chapelle-sur-Erdre et mon formateur, Philippe Babin, 5ème dan, BEES 2ème degré alors Responsable Formation, que j'ai rencontré lors de mes formations D.I.F., puis C.Q.P. Il m'a sensibilisée à une approche de respect de l'intégrité physique et sur l'importance d'adapter notre pratique pour nous-même et notre pédagogie aux différents publics que nous rencontrons.

Philippe Babin est désormais Directeur Technique Régional de la Ligue de Karaté des Pays de la Loire. Il intervient sur un stage annuel dans mon club d'Ancenis (44), où il continue de nous transmettre son approche "santé" du karaté sur des thématiques que je lui impose. Il tient compte de l'environnement extérieur, de la physiologie et de la bio-

Durant mon parcours de formation, j'ai eu accès à un module concernant la gestion du stress qui me permet aujourd'hui d'utiliser des outils de relaxation dans certains de mes cours. Mon changement de pratique m'a permis d'entrevoir une certaine longévité dans ma carrière de Karatéka. Il me semble que la qualité première d'un enseignant est d'être passionné et d'être capable de se remettre en question. La formation continue de l'enseignant est fondamentale. Le Karaté m'apporte tellement de bienfaits tant physiquement que psychologiquement que mon investissement, aujourd'hui, dans mon développement personnel de Budoka, m'est essentiel et je désire rendre cela accessible au plus grand nombre. Je considère de façon plus large que le sport fait partie intégrante de la vie, avec comme objectif d'avoir un esprit "zen" dans un corps sain.



La section karaté santé du club de karaté d'Ancenis dirigé par France Souchon

mécanique dans un souci de respect du corps au bénéfice de l'efficacité du Karaté. Ces stages sont ouverts à mes élèves des deux clubs, ainsi qu'aux clubs de proximité. C'est par cette réflexion commune autour du Sport Santé qu'il m'a nommée depuis presque un an Responsable Régionale de la Commission Sport Santé.

DM : Vous êtes impliquée au niveau de la région Pays de la Loire dans le mouvement sport santé, pouvez-vous nous parler de vos activités dans ce cadre ?

Forte de cette expérience, Philippe Babin me nomme Responsable Régionale de la Commission Sport Santé en octobre 2017. Je m'appuie sur les directives du Plan Régional



Chacun progresse à son rythme en fonction de ses capacités.

Sport Santé Bien Etre (PRSSBE) mis en place par l'Etat à travers son cadre institutionnel, ses collectivités territoriales régionales et ses établissements publics de formation*. Ce plan vise à développer les activités physiques et sportives (APS) comme facteur de santé publique. La Commission Sport Santé de la Ligue Régionale de Karaté et disciplines associées des Pays de la Loire a pour but de promouvoir et de développer la pratique du Karaté comme outil de prévention de la survenue de maladies chroniques. Je sensibilise les clubs et enseignants en activité en organisant, tout d'abord, des stages de formation continue pour les enseignants et je propose une aide logistique aux clubs pour la labellisation Sport Santé 1. Depuis deux saisons nous proposons un stage théorique sur la politique Sport Santé Bien Etre du CROS, sur les bienfaits du sport sur la santé et sur la démarche de labellisation des clubs de Karaté et Disciplines Associées. Nos clubs sont ainsi référencés auprès de l'ARS.

En mars 2018, un stage pratique, animé par Dominique Dugré, BEES 2, 4ème dan de Karaté intervenant en EHPAD, était consacré à l'adaptation des activités physiques et sportives et plus particulièrement du Karaté au public senior. Un créneau sport santé est un créneau d'activité physique orienté vers la pratique loisir. Il doit être axé vers la détente, le bien être. Il doit être accessible à tous et encadrés par des personnes ayant au moins un diplôme d'animateur fédéral (DAF) au minimum. La Fédération Française de Karaté dispense aussi une formation continue « Karaté Santé » qui permet au club une labellisation Karaté Santé fédérale. A ce jour, 31 clubs de Karaté et Disciplines Associées ont obtenu le label Sport Santé 1 sur les 210 associations qui composent la Ligue Régionale de Karaté des Pays de la Loire. Le chantier est vaste, tout reste à faire.

nos interlocuteurs principaux sont :

- DRDJSCS des Pays de la Loire (Direction

Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale)

- ARS (Agence Régionale de la Santé)

- CROS (Comité Régional Olympique et Sportif)

- CREPS (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive)

- Conseil Régional des Pays de la Loire

- SRAE Nutrition (Structure Régionale d'Appui et Expertise Nutrition) et l'Université de Nantes

DM : Quelle est la différence entre un cours de karaté santé et un cours de karaté sportif ?

La différence majeure est qu'un cours de karaté santé doit être destiné à une activité de loisir et non orienté à la préparation à la compétition. Cela empêcherait d'ailleurs l'obtention du label Sport Santé 1 délivré par le CROS. Ce n'est pas le contenu du cours qui change, c'est l'intensité qui est modifiée.

L'objectif est que chacun progresse à son rythme en fonction de ses capacités dans le respect de l'intégrité physique. L'individualisation est très présente. L'enseignant doit connaître les soucis de santé de chacun et s'y adapter au mieux. C'est le cœur du métier ! Les cours ne sont pas axés sur la recherche de la performance sportive, mais sur le développement personnel de l'individu au travers le travail de la diversité technique du Karaté. Les postures, les coups de pieds sont adaptés à chacun (hauteur, intensité, etc.) L'enseignant propose et l'élève dispose... Notre Fédération offre une diversité de choix de pratique et c'est à chacun de trouver la voie de son épanouissement.

Fixez-vous des objectifs santé mesurables aux participants ?

Je me fixe des objectifs santé propres à chacun. J'observe globalement une amélioration de la condition physique et mentale des pratiquants. Amélioration du système cardio-respiratoire, de l'amplitude articulaire, de la

mémoire, de la gestion du stress. Je constate que l'intensité du cours évolue au fil des semaines. L'assiduité est aussi un facteur mesurable. Voici quelques retours qui m'ont été faits par certains de mes élèves. Pour l'une, elle pouvait de nouveau attraper des objets placés en hauteur, pour un autre mettre ses chaussettes et chaussures sans être obligé de s'asseoir, mais aussi le retour à une meilleure qualité de sommeil, un transit qui reprend... et également et non des moindres une activité et un lien social qui ont permis de surmonter des épreuves difficiles de la vie... Je ne peux tout lister ici. Les bienfaits sont multiples et m'encouragent à poursuivre dans cette voie. « L'homme le plus heureux est celui qui fait le bonheur d'un plus grand nombre d'autres » - Denis Diderot.

DM : Quel est le type d'entraînement pour le cœur, aérobie ou anaérobie ?

Les entraînements sont basés sur la filière aérobie. J'interromps souvent le cours pour donner des consignes de travail, de sécurité et j'apporte des corrections si besoin. Je laisse les uns et les autres travailler sur l'intensité physique qui correspond à leur capacité. A quoi bon mettre dans le « rouge » quelqu'un de tachycarde ou faisant de l'hypertension artérielle. Pour aller plus loin dans l'amélioration de la condition physique et, de fait, de son karaté, je préconise toutefois de compléter ces entraînements par un travail de fond bénéfique pour le cœur et pour la capacité respiratoire. Je conseillerais toutefois d'éviter ce qui peut être traumatisant pour les articulations et de favoriser les activités telles que la marche rapide, le vélo, le vélo elliptique, la natation...

Pouvez vous nous présenter un exemple de cours ?

Il y a bien sûr la réalisation des techniques de karaté, mais nous ajoutons des exercices de renforcement musculaire, des séances de méditation qui changent à chaque cours. Les étirements (sauf après certains exercices de renforcement musculaire ou thèmes particuliers) sont souvent les mêmes. J'insiste surtout sur la sphère lombo-sacrée région sensible, siège potentiel les lombalgies : étirement du psoas iliaque, des fessiers, piriforme, adducteurs, quadriceps... Le phénomène de sédentarité grandit au sein de la population, quel que soit l'âge. Nous allongeons le temps passé assis, notamment derrière les écrans et nous réduisons nos activités physiques dans beaucoup de nos actes quotidiens au domicile, au travail, dans nos modes de déplacement... Le sport est donc un allié pour nous aider à rester en bonne santé !

DM : Merci France Souchon pour votre témoignage ●