

DOCUMENTATION SUR LES COURS DE SELF DEFENSE A L'INTENTION DU MEDECIN TRAITANT

Les cours de self défense senior sont animés par un ancien kinesithérapeute soucieux de préserver l'intégrité physique et la bonne santé des pratiquants.

Il possède deux DESJEPS (Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport).

Il enseigne les arts martiaux depuis 55 ans et aux seniors depuis de nombreuses années.

Les séances peuvent être assimilées à de la gymnastique douce. Elles sont entièrement adaptées aux seniors y compris à ceux qui ont certains problèmes de santé
(Seul le médecin qui connaît son patient pourra juger).

Il n'y a, bien sûr aucune chute.

Parmi les avantages de la pratique on peut citer :

Travail cardiaque et musculaire doux.

Entretien de la souplesse articulaire.

Travail de l'équilibre .

Travail de la gestion de l'espace.

Travail de la mémoire