

Santé et sport

Sur le tatami, oublier le cancer un instant

À Clermont-Ferrand, Karaté après cancer devient un outil de reconstruction mentale et physique grâce à des séances encadrées par des professionnels de la santé et du sport.

MAËLIE TREMET
maelie.tremet@centrefrance.com

Ni combat ni contact : Karaté après cancer, c'est un sport adapté pensé pour être en adéquation avec les fragilités physiques des participants. Depuis 2023, le Centre Jean-Perrin de lutte contre le cancer s'est associé à l'École clermontoise de karaté pour proposer des séances adaptées aux personnes atteintes d'un cancer. L'objectif est clair : permettre une activité physique adaptée et sécurisée tout en évitant les blessures chez des personnes déjà fragilisées. Durant ce cours de karaté adapté, une quinzaine de personnes touchées par différents types de cancer et à différents stades de leur parcours thérapeutiques se retrouvent trois fois par semaine à la Maison des sports. Chaque séance dure une heure et nécessite une licence annuelle de 110 euros.

Un combat physique... et mental

Face à la maladie, le combat ne se limite pas au corps. Il est également

psychologique. Mais le karaté semble être une alternative efficace. « L'activité physique permet de réduire de 20 à 60 % le risque de récurrences, selon la fréquence et l'intensité des séances », souligne la médecin Véronique Boussion. Elle insiste également sur ses effets bénéfiques sur la récupération, notamment après une chimiothérapie.

Se concentrer pour oublier

Au-delà des bénéfices médicaux, le karaté mobilise fortement les capacités cérébrales : mémorisation, coordination, concentration.

Sur le tatami, impossible de penser à autre chose : les exercices demandent une concentration totale. « Quand on enfile son kimono et qu'on pose un pied sur le tatami, on entre dans un autre espace et un autre temps », expliquent Pierre Damoiseau et Jean-Marie Granouillet, directeurs techniques et pédagogiques du club. Chaque séance suit un déroulé précis : un temps d'échange en début et fin de séance, essentiel pour adapter le cours à l'état de chacun, suivi d'un échauffement. Viennent ensuite les



Les nouveaux arrivants ont le droit de participer à une séance d'essai gratuite. PHOTO MAËLIE TREMET

Kions (mouvements de base) puis les Katas, enchaînements de type combat face à un adversaire imaginaire. Les karatékas prennent ensuite un moment pour bien s'étirer.

« Une bulle hors du temps »

Avant de s'inscrire, chaque participant doit passer un examen médi-

cal afin de fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du karaté, renouvelé chaque année. En cas de doute, un avis oncologique complémentaire est demandé. « Une attention particulière est portée à l'équilibre, indispensable au karaté », indique Véronique Boussion. Sandrine participe aux séances depuis le commencement. Pour elle, ce rendez-vous est devenu indispensable. « C'est un moment privilégié, hors du temps. On est dans notre petite bulle », confie-t-elle.

Au sein du groupe, la maladie n'est presque jamais évoquée. Pourtant, c'est l'élément qui les unit tous. Un paradoxe qui crée une atmosphère d'entraide et de solidarité. Au fil des séances, les bénéfices vont au-delà du cadre sportif : les participants gagnent en confiance et bien-être, aussi bien sur le plan moral que physique. De manière inconsciente, le karaté devient ainsi une métaphore du combat contre la maladie. Ici, le corps et l'esprit avancent ensemble sur le chemin de la guérison. ●