

# A la résidence Saint-Jean, les mamies font du karaté!



La moyenne d'âge des licenciés de la Fédération française de karaté a pris un sacré coup de vieux... et c'est tant mieux! / Photo Le Petit Bleu

l'essentiel ▼

Elles et ils ont entre 69 et... 98 ans, et pratiquent le judo, un jeudi sur deux, à la résidence Saint-Jean d'Agen. Une activité physique qui s'apparente à du soin. Et ça marche!

La moyenne d'âge des licenciés à la Fédération française de karaté a pris un sacré coup de vieux, samedi. Et pour cause, dix-neuf seniors, tous pensionnaires de la résidence Saint-Jean (Domus Vi), ont reçu leur fameux sésame des mains de Sylvie de Castro, leur professeur attitrée de karaté, qui deux fois par mois (le jeudi matin), vient dans son kimono blanc leur apprendre les subtilités de cet art martial venu tout droit du Japon. La plus jeune, Françoise, a 69 ans, la doyenne, Raymonde, fêtera ses 99 printemps en juin prochain. Pas sûr d'ailleurs qu'elle ne soit pas devenue, avant-hier, la plus âgée des licenciés français. « On va peut-être rentrer dans le livre des records », sourit

Maxime Guiho, le dynamique directeur de la résidence agenaïse. Cette nouvelle activité sportive, proposée aux résidents depuis mai dernier, fait le buzz et l'unanimité. Si l'idée peut surprendre de prime abord, elle n'a pourtant pas effrayé la grosse quinzaine de résidents qui ont adopté ce nouvel atelier « physique » proposé en alternance avec les séances de gym douce, encadrées par l'ergothérapeute de l'établissement.

### « Conscience corporelle »

Bien que la pratique du karaté demande une attention et une conscience corporelle importantes pour bien enchaîner les mouvements, les résidents, et ce quel que soit leur niveau d'autonomie, prennent tous beaucoup de plaisir dans cet apprentissage collectif, où le taux d'absentéisme est voisin de zéro. La présence de Sylvie de Castro, membre de l'école agenaïse de karaté shotokan (EAKS), pédagogue hors pair, dotée d'une patience extraordinaire, rassure les résidents. D'autant que la découverte des

mots japonais suscite toujours curiosité et amusement. Autre avantage, les mouvements appris peuvent être reproduits debout ou assis, ainsi personne n'est laissé à l'écart. Et chacun y puise librement ce qu'il a envie d'y chercher. « Ça permet de travailler la mémoire, d'affiner les capacités d'attention, de diversifier les coordinations motrices, de consolider les équilibres, bref, c'est bon pour la santé », souligne Sylvie de Castro, qui s'éclate à encadrer cette promotion. « Les résidents sont assidus. Ils arrivent avec le sourire ».

« La pratique du karaté s'inscrit en quelque sorte dans un processus de soins, une thérapie de groupe, constate encore Maxime Guiho. Il y a des gens qui se sont complètement libérés à travers cet atelier. J'en suis le premier ravi. »

Samedi, la résidence avait organisé une sympathique manifestation avec le concours de quelques jeunes de l'EAKS. Au menu : exercices, démonstrations, fous rires, remise de diplômes, distribution de licences et pluie de médailles. Un petit goûter est venu couronner cet instant de bonheur partagé.

## FRAÎCHEMENT LICENCIÉE À... 98 ANS

Elle s'appelle Raymonde, et fêtera ses 99 ans en juin prochain. Elle est depuis samedi licenciée à la Fédération française de karaté. Elle n'est pas la seule. Avec elle, Pierre (82 ans), Paul (74), Hélène (87), Victoria (94), Anne (90), Thérèse (93), Françoise (69), Jacqueline (83), Nicole (77), Jacqueline (91), Françoise (77), Jean (86), Jeanine (86), Raymonde (84), Yolande (83), Germaine (96), Angelin (89), Madeleine (87) et Jean (86), qui suivent, un jeudi matin sur deux, au rez-de-chaussée de la résidence Saint-Jean, les cours de la délicieuse Sylvie de Castro, ont reçu, ce week-end, leur licence fédérale. Comme un passeport pour la vie.