



Douvres la Délivrande, le 5 septembre 2019

Cher confrère,

Comme l'an passé, je vous informe que le club de Karaté « Esprit Karaté Douvres » que je préside, propose toujours un cours adapté Karaté santé. Ce cours est destiné aux personnes porteuses d'une maladie chronique, particulièrement le cancer, mais également toute pathologie listée dans le document de la Haute autorité de santé et pouvant faire l'objet d'une prescription d'activité physique adaptée.

Médecin et instructeur de Karaté, je suis particulièrement sensibilisé à l'activité physique adaptée. Je travaille en partenariat avec la Mairie de Douvres, mais aussi avec le Centre François Baclesse et le réseau de cancérologie de Normandie. (Le club est labellisé IMAPAC).

Le comité départemental de Karaté en la personne de son Président le Docteur PITHON, médecin également, participe activement à ce développement.

Le Karaté adapté présente une offre très complète et personnalisée d'activités physiques : développement de l'aptitude cardio-vasculaire, développement de la force et de l'endurance musculaire, activité d'assouplissements et gain d'amplitude articulaire, activité de maintien de l'équilibre. De plus, en propre, il stimule les fonctions cognitives et la mémoire, augmente la confiance en soi et aiguise la combativité, ne dit-on pas « combattre la maladie » ?

Vous pouvez donc orienter vos patients intéressés vers ce cours, en particulier dans le cadre de la prescription d'activité physique adaptée chez des patients atteints d'une affection de longue durée.* Je me ferai un plaisir de les accueillir de manière personnalisée et d'être un relai d'information entre eux et vous.

Je me tiens à votre disposition pour tout renseignement complémentaire. N'hésitez pas à me contacter.

Bien Confraternellement.

Docteur Thierry PREAUX

28 rue des Noyers 14440 DOUVRES LA DELIVRANDE 0629150863 <https://www.espritkaratedouvres.fr>

Président du club EKD

Instructeur fédéral de Karaté 06 29 15 08 63

*Décret N° 2016-1990 du 30 décembre 2016,

*Guide de promotion, consultation et prescription d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, HAS juillet 2019.