

# BSD 37



# Activités Santé Défense



**SPORT SANTE  
BIEN-ETRE**



**Centre-Val de Loire**

[www.budosystemedefense.fr](http://www.budosystemedefense.fr)

# A propos de nous...

“ Depuis sa création, le **BSD 37** a pour mission de rendre la sécurité accessible à tous.

Au fil du temps, un constat s'est imposé : la vulnérabilité ne vient pas seulement d'une agression extérieure, mais aussi du vieillissement, de la maladie ou d'une fragilité physique.

C'est de cette réalité qu'est né **Santé Défense**.

Ici, la self-défense ne prépare pas au combat, mais aux défis du quotidien. Elle devient un outil pour :

- Écouter son corps et respecter ses limites,
- Développer sa vigilance pour prévenir chutes et situations à risque,
- Retrouver confiance en soi et en ses capacités.

Chaque geste est pensé pour son utilité concrète : améliorer l'équilibre, préserver son intégrité physique, maîtriser sa respiration et réduire le stress.

**Santé Défense**, ce n'est pas simplement une activité physique.

C'est un engagement : se renforcer, préserver sa dignité et rester acteur de sa sécurité, quel que soit son état de santé.

”

**Au BSD 37, on ne soigne pas, mais on se renforce.**

## PARCOURS "ÉQUILIBRE & MOBILITÉ" (SÉNIORS & PMR)

Restez maître de vos appuis, restez maître de votre vie



- ✓ **L'objectif** : garder son autonomie avec le sourire.
- ✓ **Le contenu** : travail postural inspiré des arts martiaux, exercices d'équilibre pour prévenir les chutes, et renforcement musculaire doux.
- ✓ **Le + Self-Défense** : apprendre à utiliser son environnement (cane, mobilier) et gérer son espace pour se sentir en sécurité partout.

# Santé-Défense

## Votre corps est votre allié

### PARCOURS "RÉSILIENCE" (ACCOMPAGNEMENT CANCER)

Réappropriiez votre corps, muscliez votre moral



**L'objectif** : se réapproprier son corps et combattre la fatigue. ✓

**Le contenu** : une activité physique adaptée (APA) pour libérer les tensions, mobiliser les articulations en douceur et retrouver une image corporelle positive. ✓

**Le + Moral** : un groupe de soutien où l'on cultive la force mentale du pratiquant d'arts martiaux pour mieux vivre le parcours de soin. ✓

## AXES DE TRAVAIL TECHNIQUE

- ✓ **Proprioception & Équilibre** : réduction du risque de chute chez le sénior par le travail des appuis.
- ✓ **Lutte contre la Sarcopénie** : renforcement musculaire fonctionnel pour les personnes à mobilité réduite.
- ✓ **Gestion de l'Asthénie (cancer)** : protocole de remise en charge progressive pour diminuer la fatigue liée aux traitements.
- ✓ **Bénéfice Psychosocial** : amélioration de l'estime de soi et réduction de l'anxiété grâce à la dimension "Défense".

Le programme Santé Défense propose une approche globale de la santé par le mouvement. Nous utilisons les principes biomécaniques des arts martiaux (ancrage, gestion du centre de gravité, coordination) comme outils de rééducation et de prévention.



Santé Défense ne remplace pas un traitement médical, mais il en est le parfait allié pour une vie plus sereine et autonome.

[www.budosystemedefense.fr](http://www.budosystemedefense.fr)

Le mot du  
réfèrent :

“ Peu importe  
l'adversaire,  
le temps ou la  
maladie,  
on ne l'affronte  
jamais seul.  
Au BSD 37,  
on apprend à rester  
debout,  
ensemble ”



Réfèrent santé-Défense : Franck Arettaud

NOUS REJOINDRE



06 69 09 67 27

bsd.franck@gmail.com

Visitez notre site internet :  
[www.budosystemedefense.fr/bsd37-asd/](http://www.budosystemedefense.fr/bsd37-asd/)



BSD  
37  
ASD