AIKIKAI DE FRANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Bras, le 1er Septembre 2021

Réf : MR210901

A l'attention des responsables de clubs

Cher(e)s Ami(e)s,

La rentrée 2021 se profile. La fédération vous a transmis les directives gouvernementales concernant le PASS SANITAIRE et nous espérons que ces mesures nous éviteront les contaminations, limiteront les risques et nous permettront ainsi de continuer à pratiquer tout au long de l'année.

Après une longue interruption de pratique, qui a parfois duré près de 18 mois, la commission santé a travaillé et vous propose des conseils pour une reprise en douceur tant pour les pratiquants, que pour les enseignants.

Vous trouverez donc ci-joint :

- Une fiche de recommandations pour les pratiquants,
- Une fiche de recommandations détaillées pour les enseignants (vous trouverez également une fiche synthétique)
- Une fiche destinée aux médecins traitants qui ne connaissent pas notre art martial et qui verront des pratiquants venir demander un certificat médical. Cette fiche pourrait être téléchargée par le médecin ou imprimée et présentée par le pratiquant.

L'ensemble de ces fiches est téléchargeable sur le site fédéral sous l'onglet AIKIDO SANTE – Covid – Recommandations santé pour la reprise https://www.ffabaikido.fr/fr/covid-19-recommandations-sant-pour-la-reprise-188.html

Les membres de la commission Santé restent à votre écoute pour toute question d'ordre médical.

Amicalement.

Pour la Commission Santé
Mathias RETORET
Médecin Fédéral

SIÈGE FÉDÉRAL : PLACE DES ALLÉES - 244 ROUTE DE BRUE-AURIAC - 83149 BRAS
TÉL. 04 98 05 22 28 / E-MAIL FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR / AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS DU 3 DÉCEMBRE 2004 (FÉDÉRATION AGRÉÉE DEPUIS OCTOBRE 1985) / ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

Aikikai de France
Fédération Française d'Aïkido et de Budo

Septembre 2021

Fiche de reprise pour les pratiquants après interruption de la pratique

La plupart d'entre vous reprennent l'aïkido après une longue pause, presque deux ans, et une absence d'exercice physique.
Après cette longue période d'interruption, le corps subit une désadaptation à l'effort.
Celle-ci est d'ordre physiologique, technique, psychologique voire sociale.
Cet état de fait entraîne une augmentation des risques de blessures.

Conseils pour la reprise

Reprenez l'entraînement de manière progressive, surtout si vous avez été atteint par le Covid.
Une visite médicale peut s'avérer nécessaire si vous doutez de vos capacités à pouvoir reprendre la pratique ou si vous avez rencontré des problèmes médicaux pendant cette période.

Avant le cours, avoir adopté une hygiène de vie optimale : Allez aux cours reposé, correctement alimenté et hydraté.

Pendant le cours :
- Ne négligez pas l'échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire.
- Efforcez-vous de pratiquer souplement, fluide et ample, en accord avec la respiration.
Soyez vigilants aux signes extérieurs de dépassement de ses limites (essoufflement, douleurs musculaires…). Des pauses peuvent s'avérer nécessaires.
- Respectez un retour au calme constitué de respirations, d'étirements, de massages...

Après le cours :
-Ne négligez pas la récupération.
Hydratation, alimentation, repos et peut-être séance de décrassage, massages, étirements.

Pour la Commission Santé
Mathias RETORET
Médecin Fédéral

AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Septembre 2021

« Fiche Santé » de reprise après une longue interruption de la pratique
Enseignants

POINTS ESSENTIELS

Après une longue période d'interruption, le corps subit une désadaptation à l'effort. Celle-ci est d'ordre physiologique, technique, psychologique voire sociale. Cet état de fait entraîne une augmentation des risques de blessures.

Avant le cours, avoir adopté une hygiène de vie optimale :
- Être reposé pour contrebalancer les pertes techniques et proprioceptives.
- Être hydraté.
- S'être alimenté en fonction de l'effort à fournir.

Pendant le cours :
- Commencer par un échauffement / préparation en lien avec l'effort qui sera demandé. L'échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire devra être particulièrement soigneux.
- Mettre l'accent sur une pratique souple, fluide, continue, ample en accord avec la respiration.
- Les particularités de l'Aïkido, suwari et hanmi handachi waza, koshi et kokyu nage seront abordées progressivement et sur des durées relativement brèves.
- Le professeur portera attention aux signes évocateurs d'atteinte des limites physiques du pratiquants (essoufflement, douleurs musculaires…). Des pauses peuvent s'avérer nécessaires.
- Terminer le cours avec un retour au calme constitué d'exercices de respiration, d'étirements, de massages...

Après le cours :
- Ne pas négliger la récupération.
- Hydratation, alimentation, repos et peut-être séance de décrassage, massages, étirements.

Le professeur se renseignera sur l'état de santé des pratiquants durant l'interruption de la discipline. Les éventuels anciens malades du covid pourraient ressentir une gêne respiratoire ou des douleurs thoraciques, symptômes devant les faire consulter un médecin.

Après une période d'interruption de plusieurs semaines et a fortiori de plusieurs mois, le corps subit une désadaptation, un déconditionnement à l'effort.

Si le corps se désadapte physiologiquement, on ne doit pas négliger la perte de compétence technique et dans une certaine mesure une désadaptation psychologique et sociale.

On sait que l'un des publics le plus à risque dans les clubs est constitué des adhérents qui se réinscrivent après une longue période d'arrêt. Le pratiquant reprend souvent avec une motivation importante et le souvenir -parfois enjolivé pour ne pas dire fantasmé- d'un « niveau » atteint jadis…

SIÈGE FÉDÉRAL : PLACE DES ALLÉES - 244 ROUTE DE BRUE-AURIAC - 83149 BRAS
TÉL. 04 98 05 22 28 / E-MAIL FFAB.AIKIDO@WANADOO.FR / AGRÉMENT MINISTÉRIEL JEUNESSE ET SPORTS DU 3 DÉCEMBRE 2004 (FÉDÉRATION AGRÉÉE DEPUIS OCTOBRE 1985) / ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

Le manque de progressivité dans la pratique peut se solder par des accidents plus ou moins handicapants qui repoussent de nouveau une reprise pérenne et impactent la motivation et l'image que la personne a d'elle-même.

Un des rôles du professeur sera donc de conseiller chacun des pratiquants en fonction de ce qu'il constatera au cours des entraînements.

Ceci posé en préambule, on distinguera schématiquement trois temps autour de la reprise d'activité :
-avant le cours ;
-pendant le cours ;
-après le cours.

Avant le cours :
Chaque pratiquant devra veiller à arriver au meilleur de sa condition.
Pour cela une hygiène de vie est indispensable :
La pandémie de covid nous ayant empêché de pratiquer l'Aïkido, beaucoup ont pratiqué d'autres activités (course à pied, cyclotourisme, natation, marche, fitness…).
Ces activités auront empêché ou ralenti la fonte musculaire mais chaque activité physique possède ses particularités et il conviendra de remettre le corps en marche pour la pratique spécifique de l'Aïkido. Ceci ne sera pas un problème pour ce public resté actif. D'autant moins si cette activité de remplacement s'est accompagnée d'exercices de renforcement musculaire, de gainage et d'étirements.
La reprise sera plus délicate pour ceux ayant observé un arrêt complet.

Pour tous, avant les premiers cours mais avant les suivants aussi, il sera nécessaire :
- d'avoir dormi pour être suffisamment reposé, les pertes techniques et proprioceptives entraînant des gestes approximatifs, des réflexes émoussés, et une vigilance moindre. Le pratiquant en sera d'autant plus vulnérable.
- d'avoir mangé suffisamment pour ne pas être en hypoglycémie mais pas non plus trop afin d'éviter une gêne évidente.
Certains préfèrent manger avant l'entraînement, d'autres après, d'autres fractionneront en deux petites collations.
- d'être hydraté. Prévoir de boire de petites quantités d'eau toute la journée plutôt que vider une bouteille d'eau avant de rentrer dans le dojo.

Pendant le cours :
L'enseignant prendra soin de proposer des cours dont la difficulté technique et le niveau d'exigence physique sera en accord avec son public.

Plus encore que d'habitude, une préparation adaptée à ce qui fera le corps du cours sera prévue.
Une préparation des articulations et des tendons, du cœur et du système respiratoire est essentielle.
S'ils ont su garder « l'œil du débutant », les pratiquants auront peut-être aussi pendant quelques semaines, le corps et les réactions hésitantes et inadaptées du débutant…
On peut compter 3 semaines pour les plus en forme à au moins 6 semaines pour les autres avant de revenir à des sensations connues avant l'arrêt.

Sans dénaturer l'Aïkido dans ce qu'il a de spécifique et qui fait sa richesse, le travail en Suwari Waza et en Hanmi Handachi Waza se verra proposé sur des périodes courtes, de même les Koshi Nage et les Kokyu Nage arriveront progressivement…

Ces domaines évoqués font partie de notre identité et il ne s'agit pas de les proscrire mais juste d'être vigilant pour qu'ils remplissent leur mission, à savoir être éducatifs.

Dans tous les cas, le travail sur le souffle, la fluidité, la continuité, la souplesse, l'amplitude des mouvements guidera la pratique.

L'arrêt de la pratique aura entraîné une diminution de la capacité de coordination des mouvements, un affaiblissement des capacités d'analyse des sensations et un allongement du temps de réaction et des réflexes. Ce n'est que plus tard, que le couple intensité / durée de l'exercice et endurance / résistance reviendront pour les plus avides de « sensations fortes ».

L'enseignant sera très attentif à certains signes extérieurs visibles chez les pratiquants indiquant l'atteinte de leurs limites physiques :

- essoufflement rapide, précoce, intense ;
- douleurs musculaires, sensations de brûlures, crampes, courbatures ;
- rougeurs ou au contraire pâleurs extrêmes ;
- appuis incertains et/ou perte d'équilibre ;
- baisse du rythme de travail ou arrêts fréquents de la pratique ;
- regard vague, maux de tête, signes évidents de fatigue...

Traditionnellement, les cours proposés sont d'un seul tenant, « dans un seul souffle » ; en début de saison fragmenter le cours peut être envisageable même s'il ne s'agit que de 5 minutes pour aller boire une gorgée d'eau et « réinitialiser » la machine.

En fin de séance, des étirements (voir la « préparation streching » que proposait Tamura sensei, par exemple) devraient permettre aux participants de se lever moins endoloris le lendemain matin.

Les enseignants compétents en shiatsu, en relaxation coréenne ou autres pourront avantageusement en faire bénéficier leurs élèves.

Après le cours :

Là encore, « la balle » est dans le camp des pratiquants. A eux de s'hydrater correctement, de manger de manière à refaire le plein des nutriments dépensés pendant le cours, de dormir pour reposer le corps et l'esprit.

Un complément d'étirements, une séance de massage et pourquoi pas une séance de « décrassage » (par de la marche ou une autre activité relaxante), sont autant d'activités pouvant être bénéfiques.

Toutes ces remarques ne tiennent pas compte des cas très particuliers que sont les personnes qui seraient tombées malades pendant la période de la pandémie, qui auraient notamment été atteintes du covid, ce qui pourrait générer chez elles des problèmes d'ordre respiratoire ou cardiaque. Dans une telle situation ces personnes devront impérativement consulter un médecin.

Pour la Commission Santé
Mathias RETORET
Médecin Fédéral

AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Septembre 2021

Fiche de reprise pour les enseignants après interruption de la pratique

Après une longue période d'interruption, le corps subit une désadaptation à l'effort.
Celle-ci est d'ordre physiologique, technique, psychologique voire sociale.
Cet état de fait entraîne une augmentation des risques de blessures.

Conseils pour la reprise

-Reprendre l'entraînement de manière progressive.

Avant le cours, avoir adopté une hygiène de vie optimale :
-Être reposé pour contrebalancer les pertes techniques et proprioceptives ;
-Être hydraté ;
-S'être alimenté en fonction de l'effort à fournir.

Pendant le cours :
-Commencer par un échauffement / préparation en lien avec l'effort qui sera demandé.
Échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire.
-Mettre l'accent sur une pratique souple, fluide, continue, ample en accord avec la respiration.
Les particularités de l'Aïkido, suwari et hanmi handachi waza, koshi et kokyu nage seront abordées progressivement et sur des durées relativement brèves.
Le professeur portera attention aux signes extérieurs visibles chez les pratiquants (essoufflement, douleurs musculaires…). Des pauses peuvent s'avérer nécessaires.
-Terminer le cours avec un retour au calme constitué de respirations, d'étirements, de massages...

Après le cours :
-Ne pas négliger la récupération.
Hydratation, alimentation, repos et peut-être séance de décrassage, massages, étirements.

Le professeur se renseignera sur l'état de santé des pratiquants durant l'interruption de la discipline. Les éventuels malades du covid pourraient ressentir une gêne respiratoire.

Pour la Commission Santé
Mathias RETORET
Médecin Fédéral

AIKIKAI DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO

Septembre 2021

Recommandations à l'attention des médecins

Votre patient vous demande un certificat d'aptitude à la pratique de l'aïkido

L'aïkido est un art martial japonais qui réclame des aptitudes physiques variées suivant les clubs où il est enseigné.
L'intensité des entraînements varie d'un club à l'autre. Parlez-en à votre patient : certains clubs ont une activité très physique, avec chutes, projections, clés articulaires et où le système cardiovasculaire est très sollicité tandis que d'autres clubs offrent des activités proches du yoga, avec peu de contraintes, où des pratiquants fragiles et âgés peuvent s'épanouir sans danger.

L'évaluation clinique de votre patient à la pratique de l'aïkido dépendra donc du type d'aïkido qu'il pratique. Demandez-lui !

Confraternellement.

Dr Mathias RETORET,
Médecin Fédéral de la Fédération
Française d'Aïkido et de Budo