



Bruxelles, le 9 juin 2021,

Développement des conseils énumérés

Après plus de 6 mois d'arrêt pour certains, plus d'un an pour d'autres. Nous sommes sur le chemin de la reprise de l'Aïkido. Voici un guide permettant une reprise des plus sécuritaire afin d'éviter un maximum de blessures.

Face à vous, les pratiquants seront de niveaux différents. D'un côté, des personnes actives et sportives, de l'autre des personnes sédentaires ou présentant différentes pathologies qui seront **désentraînées**. Cela se définit par un arrêt complet de tout sport durant plus de 3 semaines. Il se marque par une diminution des adaptations cardio-vasculaires (la fréquence cardiaque augmente pour même effort, le volume d'oxygène maximum diminue), une augmentation de la raideur articulaire ainsi qu'une diminution du tonus musculaire.

Au vu de la longueur de l'arrêt de la discipline, notre public sera considéré comme « débutant » l'Aïkido. Il est donc essentiel que cette **reprise soit progressive et assidue** de la part des pratiquants.

Nous préconisons un **échauffement global** partant du haut vers le bas ou inversement. Celui-ci a pour but d'augmenter la température corporelle, de favoriser l'oxygénation sanguine et d'augmenter l'élasticité musculo-tendineuse. Pour ce faire, l'échauffement sera légèrement plus long afin d'y intégrer d'une part des **exercices dynamiques** (course, saut d'obstacles, saut sur place, chutes) et d'autre part **des exercices de respirations** afin de favoriser le développement des capacités cardio-pulmonaires.

Cependant, lors des 2-3 premières semaines de reprise, nous déconseillons d'effectuer **des étirements longs** (>30 sec) en période d'échauffement. En effet, une période d'interruption d'activité physique et d'étirements engendre une perte d'élasticité musculo-tendineuse. Le risque de lésion (élongation-déchirure) est donc accru. Cependant, il est possible d'intégrer des étirements courts (max. 10 sec) suivi d'un exercice actif. Par exemple, on étire le mollet et on effectue des sauts sur place.

En tant que Dojo-Cho, l'échauffement est un point d'orgue pour évaluer le niveau de condition physique et psychique de vos élèves.

Ensuite, la mise en place d'exercices **de chutes ainsi que des éducatifs** favorise les adaptations cardio-vasculaires. En effet, d'un point de vue physique, cela permet un relâchement des épaules ainsi qu'une augmentation de l'élasticité tissulaire. D'un point de vue psychique, cela permet d'effectuer un lâcher-prise.

Lors des premiers cours, il est primordial que le pratiquant reste un maximum en **aisance respiratoire**, surtout pour les personnes sédentaires ou ayant des séquelles de pathologies cardio-respiratoires (Covid, pneumonie, hypertension artérielle, ...). Une **alternance entre un travail de groupe (favorisant la récupération), un travail d'armes ainsi qu'un travail avec un partenaire** permettront de quantifier le stress mécanique. La progressivité dans l'intensité s'effectuera au fil des cours en diminuant le travail par groupe pour un travail par binôme.

L'**assiduité** aux cours favorisera le retour d'une bonne condition physique marqué par un gain en masse et en tonus musculaire. Il est cependant fortement conseillé de **bouger en dehors du dojo**, simplement par la marche ou un autre sport d'endurance mais également à travers quelques exercices de renforcement musculaire (gainage, abdominaux, salle). Cette méthode fonctionne pour tout public et est indépendante de l'âge.

Les 5 dernières minutes de l'entraînement seront consacrées à un **retour au calme** basé sur des exercices de respiration et de relaxation. Nous **limiterons les étirements** lors des premiers cours afin de minimiser les courbatures présentes durant les 24 à 48h suivant le cours. En effet, le processus de destruction-reconstruction des fibres musculaires s'opère et donc les étirements augmentent ce processus. Spécifiquement chez le débutant, il existe un risque de courbatures car les muscles ne sont pas adaptés à l'Aïkido, même chez des sportifs pratiquants d'autres sports.

De manière générale, il est recommandé de boire 1,5 L d'eau quotidiennement. En ce qui concerne l'activité physique, **il faut s'hydrater** quelques heures avant le cours et surtout après pour compenser la déshydratation. Lors de la reprise, nous vous conseillons d'effectuer une interruption (2*1h-2*45min) afin que les élèves puissent boire quelques gorgées. Cependant, trop boire favorise l'envie de vomir (régurgitation).

La récupération rapide est favorisée par un **sommeil de qualité** ainsi qu'une bonne hydratation. Il est déconseillé de boire de l'alcool avant et juste après l'entraînement. De plus, les **anti-inflammatoires ralentissent** à court terme la reconstruction des fibres musculaires et favorisent les lésions musculotendineuses à long terme (contracture-élongation-déchirure). Il est cependant tout à fait normal d'avoir quelques courbatures lors des 4 à 5 premiers cours.

Soyez à l'écoute de votre corps, en cas de douleurs n'hésitez pas à interrompre le cours de votre élève et conseillez-lui un **contrôle chez un professionnel de la santé** (médecin, ostéopathe, kiné).

Surtout pensez à **prendre du plaisir** lors de vos entraînements. Après, cette longue interruption et dans un contexte complexe du Covid-19, les esprits sont souvent à la limite du burn-out, stressés voir préoccupés, l'Aïkido permettra certainement un lâcher-prise.