

Secretariat +32 (0)2 537 47 62
Rue Joseph Stevens 7
B-1050 Bruxelles
afa@aikido.be
BE 0419 398 108
IBAN BE96 7925 6716 4005
BIC CCKCBE33

Bruxelles, le 9 juin 2021

Conseils simples pour une reprise en toute sécurité

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 élaboré par des spécialistes permettant une reprise des plus sécuritaire afin d'éviter un maximum de blessures.

Lors des cours

- Allonger la **durée d'échauffement** : 10-15 min, exercices de respiration, travail de chutes ;
- **Éviter les étirements à froid** lors des 2 premières semaines de reprise : risques de lésion tissulaires (élongation-déchirure) ;
- Durant l'entraînement : **être en aisance respiratoire**. Alternier le travail d'armes et à mains nues avec un partenaire de **même niveau de condition physique** (voir tableau en annexe) ;
- **Hydratation** : quelques gorgées en cas d'intercours (2*1h - 2*45min) ;
- Privilégier un **retour au calme** basé sur des exercices respiratoires ;
- **Éviter les étirements** en fin de cours : risque d'augmentation des courbatures (24-48h).

Après le cours

- **Hydratation** : restaurer les pertes liquidiennes (eau ++)
- **Anti-inflammatoires à éviter** : augmente le risque de blessure sur le moyen et long terme.

De manière générale

- **Régularité et progressivité** au cours des entraînements. Ne pas reprendre à la même intensité de cours qu'avant l'arrêt de la pratique ;
- **Effectuer un bilan** avec un professionnel de la santé (médecin, ostéo, kiné) en cas de douleurs ; rester à l'écoute de son corps (se reposer) ;
- **Conserver une activité hors du tatami** (marcher, bouger, courir, nager, ...) afin de favoriser les adaptations cardio-vasculaires et musculaires ;
- **Hydratation quotidienne** : environ 1,5 L d'eau ;
- **Prendre du plaisir** sur le tatami : lâcher prise face au stress quotidien.

Nous vous invitons à rester le plus précautionneux possible, que la reprise de notre art soit synonyme de joie et non de douleurs.

Pour toute question, vous pouvez évidemment nous recontacter ou joindre directement Aymeric Derume (aymeric.derume@aikido.be).

Bonne reprise