

Secretariat +32 (0)2 537 47 62
Rue Joseph Stevens 7
B-1060 Bruxelles
afa@aikido.be
BE 0419 398 108
IBAN BE96 7925 6716 4005
BIC OKCCBE33

Bruxelles, le 8 juin 2021

Tableau d'intensité de reprise des cours en fonction du niveau de condition physique

Rappel : Importance de la notion de progressivité au fil des entraînements.

Statut : Niveau d'activité	Gradé	Personne > 60 ans	Débutant
Sportif	Libre	Intensité : 60-70% 2-3 ^{ème} cours : 70-80%	Intensité : 50-60%
Actif	Libre Intensité : 80-90% mais de courte durée (2-3 min)	Intensité : 60-70% 2-3 ^{ème} cours : 70-80% Puis libre	Intensité : 50-60% Risque élevé de courbatures
Sédentaire	Ecoute de son corps Progressivité fort importante Travail hors tatami	Ecoute de son corps Intensité max : 60-70% Risque élevé de courbatures Travail hors tatami	Augmenter temps de repos Risque très élevé de courbatures Travail hors tatami
Post maladie (séquelles Covid, maladie cardio- respiratoire)	Bilan médical - kiné Travail hors tatami Aisance respiratoire Temps de repos augmenté Risque élevé de courbatures Risque élevé de fatigue	Suivi médical - kiné important Intensité max : 50-60% Risque élevé de courbatures Risque élevé de fatigue	Demi cours car risque très élevé de courbatures Intensité très faible Travail hors tatami avec kiné

Caractéristique de l'intensité :

50-60% : aisance respiratoire, la majeure partie du cours.

70-80% : léger essoufflement lors d'exercices plus soutenus, moins de 20% du cours.

PS : Le risque de courbatures est accru chez le débutant (même sportif) car les muscles sollicités en aikido sont spécifiques et différent des autres sports.