

## CONDITIONS DE SECURITE INDIVIDUELLE POUR LA REPRISE DE LA PRATIQUE

Date : le 18 Mai 2021

### Sur le plan physique et technique :

La reprise de l'Aïkido nécessite que l'on prenne en considération lors de la reprise divers éléments.

- Pour les personnes ayant contracté la covid-19, le problème est complexe. Les manifestations sont très variées (neurologiques, respiratoires, digestives, cutanées) ainsi que la gravité, allant de formes asymptomatiques aux formes graves avec hospitalisations, voire intubation-ventilation. La fatigue est souvent prolongée après la fin des symptômes, la récupération physique est lente, et l'effet est inverse lorsque les patients forcent sur l'activité physique. Une consultation avant la reprise est indispensable.
- Pour ceux qui n'ont pas été atteints, mais qui sont restés confinés, la perte des capacités physiques est malheureusement assez rapide. En effet, lorsqu'on arrête l'entraînement, les capacités physiques à l'effort diminuent rapidement :
  - une perte significative commence après 2 semaines d'arrêt
  - la perte atteint 50% en 1 à 3 mois
  - et la presque totalité en 8 mois.

Les aikidokas, exceptés pour ceux qui ont maintenu ou débuté une autre activité physique (course à pied...) auront donc perdu, lors de la reprise, la presque totalité de leurs capacités physiques à l'effort acquises grâce à l'entraînement.

- La perte de la « technicité » d'un mouvement sportif suit également une décroissance rapide avec de grandes variations selon l'ancienneté, le nombre d'entraînements, le niveau technique, etc... Les techniques seront dans leurs détails perdues en partie et les chutes seront à reprendre pour certains à leur point de départ. On déconseille fortement les chutes « enlevées » lors des premiers entraînements.
- En Aïkido, on a une combinaison de mouvements concentriques (raccourcissement des fibres musculaires, rapprochement des points d'insertion musculaires) et excentriques (c'est l'inverse de concentrique). Chez les sujets non entraînés, les mouvements excentriques peuvent facilement entraîner des blessures.

Sur le plan technique et physique, une reprise progressive, notamment dans l'intensité et le rythme de pratique, est recommandée. L'exemple de la reprise du sport, par exemple, chez les footballeurs professionnels a montré que les accidents étaient fréquents même chez des athlètes ayant gardé un niveau d'entraînement par un télécoaching, avec un équipement d'entraînement physique à leur domicile leur permettant d'avoir un niveau correct sur le plan physique.

On peut proposer :

- Un échauffement suffisamment prolongé
- Éviter des chutes enlevées le premier mois
- Être patient, aussi bien pour les pratiquants que les enseignants, sur le niveau atteint, tant physique que technique
- Une activité d'endurance (marche, vélo, jogging...) en parallèle à la reprise de l'aïkido peut aider à retrouver une bonne condition physique.

### **Sur le plan du risque cardio-vasculaire :**

Bien que la pratique d'une activité physique et du sport soit bonne pour la santé sur le long terme, un risque cardiaque réel existe du fait que le cœur et les vaisseaux sont fortement sollicités lors de l'effort.

On peut facilement imaginer chez les pratiquants les effets délétères d'un confinement, suivi d'un déconfinement sans reprise d'activité physique régulière à partir de mai, et du retour ensuite sur les tatamis.

La combinaison arrêt de la pratique régulière + sédentarité pendant le confinement + prise de poids peut être responsable d'un excès de risque cardiovasculaire, notamment pour les pratiquants de plus de 55 ans, et en particulier chez un pratiquant tabagique, hypertendu ou diabétique, même équilibré sous traitement.

Une consultation pour certificat de non-contre-indication à la pratique de l'Aïkido sera nécessaire (superflue pour les mineurs, remplacé par un questionnaire), et dans le cas présenté ci-dessus, une consultation auprès d'un cardiologue et la réalisation d'une éventuelle épreuve d'effort peut se justifier.

Et bien sûr, tout symptôme évocateur d'une infection à SARS-CoV2 (COVID 19) impose l'arrêt de la pratique sportive, l'information des sujets contacts et un isolement.



Agrément N°75 S 273, Arrêté Ministériel du 7 octobre 1985  
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - Membre pour la France de la Fédération Internationale d'Aïkido