

REPRISE DE L'AIKIDO RENTREE 2020/2021

Chers et chères ami(e)s, enseignant(e)s et pratiquant(e)s

Le dernier protocole de l'UFA nous permet d'envisager la réouverture de nos dojos de façon presque « normale ». Je voudrais juste revenir – à titre de précaution – sur quelques faits simples à prendre en compte pour notre reprise.

Une grande partie d'entre nous n'a pas pu continuer l'entraînement depuis le début du confinement ce qui signifie que depuis environ de six mois, hormis pour les chanceux qui ont pu s'entraîner en extérieur, l'exercice physique s'est souvent trouvé réduit à sa plus simple expression.

Sur le plan physique plusieurs éléments doivent être pris en considération lors de la reprise.

- Les effets bénéfiques d'un entraînement se maintiennent avec un entraînement régulier. Ce qui n'a évidemment pas été le cas pour les Aïkidokas, sauf pour ceux ayant changé leur entraînement pour la course à pied, le cyclisme...
- La perte des capacités physiques est malheureusement assez rapide. Même lorsque l'on atteint un certain niveau de capacités physiques à l'effort, en arrêtant l'entraînement, on commence à perdre ses capacités physiques après 2 semaines d'arrêt, on perd 50% de celles-ci en 1 à 3 mois et la presque totalité en 8 mois. A la rentrée, les pratiquants auront donc perdu la presque totalité des capacités physiques à l'effort acquises grâce à l'entraînement régulier.
- 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. Il est donc fortement déconseillé de reprendre les chutes « enlevées » lors des premiers entraînements : la reprise doit être construite sur une progressivité de la pratique (rythme, chutes, techniques...).
- L'aïkido repose sur une combinaison de mouvements concentriques (avec pour conséquences un raccourcissement des fibres musculaires, et un rapprochement des points d'insertion musculaires) et excentriques (c'est l'inverse de concentrique). Chez les pratiquants non entraînés, les mouvements excentriques peuvent facilement générer des blessures.
- Pour les personnes ayant contracté la covid-19, le problème est assez compliqué. Comme vous le savez sûrement, les manifestations sont très variées (neurologiques, respiratoires, digestives, cutanées...) ainsi que la gravité allant des formes sans symptômes à des formes graves... Les seules recommandations disponibles à ce jour sont chinoises. Après la fin des symptômes, la récupération physique est lente, lorsque les patients forcent sur l'activité physique, au lieu d'augmenter ou d'accélérer la récupération, l'effet est malheureusement inverse.

Sur les plans technique et physique, une reprise progressive, notamment dans l'intensité et le rythme, est recommandée, particulièrement pour un public d'adultes même chez des personnes ayant gardé un bon niveau d'entraînement, leur permettant apparemment de maintenir une bonne condition physique.

On peut proposer :

- Un échauffement prolongé ;
- L'absence de chutes « enlevées/plaquées/soleil » le premier mois ;
- La patience (tant physiquement que techniquement) aussi bien pour les pratiquants que les enseignants 😊

Au-delà des consignes sanitaires basiques (utilisation de gel ou solution hydro-alcoolique, masque, etc.), pour avoir moins d'inquiétudes, pour chaque pratiquant, vous pouvez prévoir de vérifier la température en utilisant un thermomètre frontal sans contact (entre 35€ et 75€) même s'il faut savoir que certains porteurs de la COVID19 peuvent ne pas avoir de température. En cas de doute, il serait utile de disposer d'un « Oxymètre » qui mesure la quantité d'oxygène dans le sang via un petit un petit boîtier où l'on insère un index, sans piqure (entre 30€ et 70€) [s'il y a moins de 95% d'oxygène, il vaut mieux consulter un médecin en allant aux urgences].

Merci au Dr Philippe DUC (5° Dan d'Aïkido et cardiologue), pour ces informations et conseils.

Jean-Marc CHAMOT ACT IDF FFAB