



Aïkido pratiqué par des adultes.

Un sport pour tous: l'aïkido*

L'aïkido est peu connu en France. Et pourtant la grande richesse technique de cette discipline martiale fait que sa pratique et son enseignement peuvent être modulés en fonction des individus. C'est un sport ouvert à tous, grands et petits, hommes et femmes, dont le but est de parvenir à un meilleur équilibre physique et psychique grâce à une connaissance approfondie de soi-même.

L'AIKIDO, DISCIPLINE MARTIALE

L'aïkido, discipline martiale japonaise créée par Maître Morihei Ueshiba dans le courant de ce siècle, fait ainsi partie de ce que l'on appelle le Budo, c'est-à-dire littéralement Voie du guerrier ou de la guerre. On classe sous ce terme générique toutes les formes modernes d'arts martiaux japonais, comme le judo, le karate-do, le kendo (voie du sabre), le iaido (art de dégainer le sabre), etc.

L'aïkido tend à être défini actuellement comme une discipline martiale majeure plutôt que comme un art martial. Cette distinction sémantique est nécessaire car, par art martial, on entend technique militaire à utiliser éventuellement dans un contexte belliqueux. Or, si l'aïkido dérive effectivement de techniques guerrières, l'idée de son fondateur est, entre autres, de proposer un moyen d'évolution personnelle non exclusif des possibilités de l'individu dans un

QUE VEUT DIRE AIKIDO ?

Le mot aikido est composé de trois termes Ai, Ki, Do.

Ai, signifie unir, mettre ensemble, réunir.

Ki est plus ou moins intraduisible, l'idéogramme représente la vapeur se dégageant de la cuisson du riz. Il signifie air, gaz, respiration, apparence, activité vitale, force de vie. Cette notion correspond en chinois au Qi (tchi) que les acupuncteurs manipulent quotidiennement sur un plan thérapeutique. Ki correspond au souffle, à l'énergie vitale.

Do est un idéogramme composé de deux parties représentant une tête et l'action d'avancer et s'interprète comme l'image de l'homme qui marche en regardant où il va. Il se traduit en général par : chemin, route, spécialité, voie, devoir envers l'humanité.

La traduction la plus commune d'aïkido devient donc Voie de la réunification ou de la réunion des énergies.

2 Q 80

*M. David et E. Kisielnicki, Commission médicale de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo, 1, rue du Surmelin, 75020 Paris.

Un sport pour tous : l'aïkido

esprit martial (ce qui n'est pas le cas d'un art proprement martial exigeant des capacités physiques importantes). Le fondateur de l'aïkido disait : « le but de l'aïkido n'est pas de corriger les autres, mais de vous corriger vous-même. Cela doit conduire non à la destruction mais à l'amélioration physique et spirituelle de l'individu.

La pratique de l'aïkido est donc possible pour des individus de tout âge et de toute condition physique, l'intensité de l'effort pouvant évoluer entre ce que l'on dénomme dans le domaine sportif la pratique intensive de haut niveau et la pratique de loisir.

LA TECHNIQUE DE L'AIKIDO

Les formes de travail de l'aïkido sont très nombreuses

On peut pratiquer à main nue contre un ou plusieurs adversaires, armés ou non. Les pratiquants peuvent être tous les deux debout ou à genoux, ou l'un debout, l'autre à genoux. Les attaques consistent en saisie ou en coups ; les techniques d'aïkido sont des projections, des contrôles ou des immobilisations. Les différents mouvements mettent fréquemment en jeu les articulations du membre supérieur, poignet, coude, épaule et celles de la colonne cervicale.

Le pratiquant projeté participe souvent en partie à sa chute, seule issue possible pour éviter un traumatisme de l'articulation visée.

Les aikidokas utilisent souvent les armes, bâtons, sabres et couteaux en bois.

La pratique des armes affine la distance de combat, la précision, la concentration et la notion de centre, importante en aïkido. Brièvement définie, cette dernière consiste en un principe stratégique permettant à l'aïkidoka d'être au centre du mouvement en lui donnant une possibilité optimale de contrôle de son adversaire.

Il est important de remarquer qu'il

ACTION	REACTION	
	Judoka	Aikidoka
Poussée de l'adversaire	Tire	Tourne
Traction de l'adversaire	Pousse	Entre (avance)

n'y a pas de coup porté en aïkido contrairement au karaté, ou à la boxe (anglaise ou française) et il n'y a donc pas les effets physiques indésirables de ce genre de pratique.

Une séance d'entraînement

Elle comprend 3 phases :

– Une phase de préparation

Cette phase initiale est dite préparation et non simplement échauffement. Son rôle est de préparer le corps à une activité musculaire mais aussi et surtout de se préparer psychologiquement à une discipline aux caractéristiques martiales. En outre, on y trouve des mouvements originaux ayant une signification particulière dans la culture japonaise. Sur le plan purement physique, il est amusant d'observer de nombreux mouvements d'assouplissement par étirement que le stretching, actuellement en vogue, redécouvre !

– Une phase de travail des techniques

– Un retour au calme.

LES DIFFERENCES ENTRE L'AIKIDO ET LES AUTRES ARTS MARTIAUX

Aïkido et judo

L'aïkido se différencie du judo par quelques principes techniques consignés dans le tableau 1.

La distance de combat lors de la pratique à main nue se situe entre celles du judo et du karaté car on trouve à la fois des techniques de saisie et de coups. Le mode de combat est diffé-

rent en fonction de la distance séparant les deux protagonistes. Lorsque les pratiquants agrippent directement un vêtement ou un segment de membre, leur distance de combat est très proche, par contre lors du combat aux poings et aux pieds, les pratiquants sont plus éloignés. Enfin, une distance d'engagement de combat plus importante* éloigne les pratiquants lorsqu'ils pratiquent avec des armes (sabre, bâton ou poignard). Dans la pratique de l'aïkido, toutes ces différentes distances seront exploitées en fonction de la situation.

L'intensité des chutes est variable : l'aïkido comporte des chutes apparemment violentes pour les pratiquants de haut niveau, et des chutes entièrement contrôlées et modulées pour les enfants ou les personnes du 3e âge qui n'encourent dans ce cas aucun risque.

Aïkido et karaté

Le karaté est principalement axé sur le travail des coups (poings et pieds). Les adversaires ont une distance de combat correspondant à ce travail et utilisent assez rarement le corps à corps à la différence de l'aïkido. Par ailleurs, karaté, judo et iaïdo, comme beaucoup d'arts martiaux japonais comportent des enchaînements de mouvements stéréotypés et théoriquement immuables représentant des situations combatives et qui se travaillent seul ou à deux suivant les disciplines. Cette notion figée qui est une pratique importante de ces Budo n'existe pas en aïkido qui se veut une discipline en constante évo-

Un sport pour tous : l'aïkido

ation aussi bien sur un plan collectif qu'individuel.

L'aïkido n'est pas une technique de self-défense

Les arts martiaux sont souvent présentés comme des techniques de self-défense. Ce n'est pas le cas de l'aïkido. En self-défense il y a un attaquant et un attaqué, la pratique et la pensée de l'aïkido viennent à l'encontre de cette dichotomie. Le but de l'aïkido est par définition de réunir et non de diviser.

En plus, la notion de self-défense implique une réaction passive ou à l'égard de l'attaqué par rapport à l'attaquant. Techniquement, il faut au contraire rechercher à contrôler l'adversaire avant toute initiative de sa part.

ORGANISATION DE L'AIKIDO

Cette discipline est enseignée par des professeurs rémunérés titulaires du diplôme d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} ou 2^e degré ou par des enseignants bénévoles, et compte plus de 25 000 pratiquants en France.

On trouve une hiérarchie par grade 5^e au 1^{er} kyu, 1^{er} au 10^e dan) qui indique l'évolution de l'individu dans son étude de l'aïkido.

Le pratiquant est vêtu d'une tenue d'entraînement appelée keikogi (communément appelé kimono) et d'un hakama, large pantalon plissé noir ou bleu sombre. Le reste de l'équipement consiste en un sabre, un bâton et un couteau en bois.

LES PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES CONCERNES

L'aïkido met en jeu de très nombreux groupes musculaires avec un équilibre droite/gauche quasiment parfait.

Le tronc

La posture est très importante car elle détermine l'attitude qui est fon-

damentale pour la qualité technique de l'aïkido.

Les haubans postérieurs latéraux des muscles des gouttières subissent un renforcement important et progressif. **Cela explique probablement les résultats positifs rencontrés chez les pratiquants souffrant de lombalgies chroniques par renforcement du maintien musculaire lombaire.**

Sur le plan musculaire antérieur, les différents muscles de la sangle abdominale sont mis en action non seulement dans les nombreux exercices respiratoires (le transverse y est très stimulé) mais également dans les applications techniques elles-mêmes lors des mouvements de rotation du tronc (obliques) ou lors des retours en position debout après une projection (grands droits).

La ceinture scapulaire et le membre supérieur

Le travail musculaire des membres supérieurs se fait principalement en extension avec une composante fréquente dans l'élévation antérieure avec l'avant-bras en position de pronosupination indifférente (correspondant à l'élévation du sabre au-dessus de la tête et que l'on retrouve dans les techniques d'aïkido n'utilisant pas le sabre proprement dit) suivie d'un abaissement actif du membre supérieur élevé. Dans ce mouvement, les principaux muscles actifs sont :

– le deltoïde (pour l'antépropulsion et l'élévation) ;

– le grand dentelé et les faisceaux supérieurs et inférieurs du trapèze pour l'élévation.

L'abaissement du membre supérieur fait intervenir :

– la longue portion du triceps brachial (très sollicitée) ;

– le grand pectoral ;

– le grand dorsal ;

– les petit et grand ronds.

L'action de l'avant-bras par rapport au bras se fait le plus souvent dans le sens d'une extension dans les mouvements actifs, la flexion n'étant le plus

souvent due qu'à une flexion passive déclenchée par la technique de l'adversaire. Par ailleurs, soit par la tenue du sabre, soit par le « grasping » lors des mouvements de saisie, les muscles fléchisseur commun superficiel et profond des doigts sont particulièrement sollicités.

La ceinture pelvienne et le membre inférieur

Les fréquents changements de niveau (debout-sol) et le déplacement à genoux typique de l'aïkido sollicitent beaucoup le train inférieur.

La stabilisation du bassin et les mouvements de rotation externe de la hanche mobilisent les muscles ischio-jambiers, adducteurs et abducteurs de la cuisse lors des déplacements à genoux ainsi que le psoas-iliaque.

Le retour à la position debout après les chutes se fait avec les extenseurs de la hanche (grand-fessier et ischio-jambiers), du genou (quadriceps crural) et fléchisseurs du pied (triceps sural).

LES QUALITÉS PHYSIQUES DÉVELOPPÉES PAR L'AIKIDO

La grande richesse technique de l'aïkido fait que sa pratique et son enseignement vont pouvoir être modulés en fonction des individus.

Sur le plan énergétique et cardiovasculaire

Des études sont en cours au niveau de la Commission Médicale de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo afin de déterminer précisément les métabolismes énergétiques mis en cause.

Les premières déterminations de VO₂ max chez des pratiquants ayant au moins 3 ans de pratique en aïkido (proches ou supérieurs du niveau de ceinture noire 1^{er} dan) ont montré des valeurs moyennes de 52 ml/mn/kg pour un entraînement minimal de 2 séances par semaine (2 x 1h 30) et sans autres activités physi-

Un sport pour tous : l'aïkido

ques associées (la valeur moyenne de la VO₂ max de la population française se situe entre 35 et 45 ml/mn/kg).

Lors d'un cours « standard » pour pratiquant moyen, les fréquences cardiaques oscillent entre 120 et 150 battements par minute. Mais lors des pratiques plus intensives comme au moment des passages de grades, un travail en « résistance » (processus anaérobie lactique et alactique) est réalisé avec des fréquences cardiaques proches des fréquences cardiaques maximales théoriques.

Dans le tableau 2 sont consignés des résultats obtenus lors d'un stage intensif. Les pratiquants sont en moyenne à 83 % de leur fréquence cardiaque maximale théorique (FC max = 220 - âge).

La modulation du travail est donc sujette à de grandes variations mais l'entraînement le plus courant est donc du type « endurance » (processus aérobie).

La souplesse articulaire

La technique de l'aïkido exige un important travail articulaire. Progressivement l'aïkidoka augmente ses amplitudes articulaires, en particulier au niveau des épaules, des poignets et des chevilles.

Il devient également de plus en plus résistant aux contraintes exercées sur ces articulations mais toujours par un travail passif et non de résistance active aux contraintes exercées.

Au niveau du train inférieur, la simple position assise japonaise provo-

que une extension passive au niveau des chevilles et une flexion passive au niveau des genoux qui de pénibles au début sont nettement mieux supportées après quelques mois de pratique.

La force

La notion de force s'exprime par l'utilisation optimale de ses qualités énergétiques disponibles en accord avec une respiration adéquate. Un pratiquant d'aïkido ancien, ayant éliminé les gestes parasites de l'apprentissage et utilisant au mieux ses groupes musculaires donne une impression de puissance qui étonne souvent le débutant.

La vitesse de déplacement, la perception du corps dans l'espace, la coordination

La notion de discipline martiale impose un placement/déplacement par rapport à l'adversaire. En aïkido, certaines formes de travail consistent à réagir contre plusieurs adversaires. Cette situation impose une qualité de déplacement du corps propre importante avec des aptitudes promptes à évaluer la position des différents adversaires. Cette qualité prend en considération la perception du corps dans l'espace et les fonctions de coordination. Il est important de souligner l'apport considérable de l'aïkido dans le domaine de la coordination. Tous les mouvements se font symétriquement à droite et à gauche ce qui conduit à un travail musculaire très équilibré. Par ail-

leurs, l'aïkido stimule le développement psychomoteur de l'enfant car les placements relativement complexes qu'il exige mettent l'enfant devant des situations didactiques d'amélioration de la coordination, du contrôle musculaire et du schéma corporel.

UNE INCIDENCE FAVORABLE SUR LE PSYCHISME

Une enquête réalisée auprès de 200 aïkidokas a montré l'importance qu'ils apportent à cette pratique dans une optique de détente.

La situation « exotique » de sa pratique (habillement, terminologie, lieu, rituel) provoque une franche rupture par rapport à la vie quotidienne.

De nombreux aïkidokas ont signalé l'amélioration de troubles du sommeil, en particulier les difficultés d'endormissement. Enfin, nombreux sont ceux qui y trouvent un exutoire aux stress quotidiens et considèrent que la pratique régulière de l'aïkido (2 à 3 fois par semaine) leur a apporté un nouvel équilibre psychologique.

LES CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE DE L'AIKIDO

Comme pour toute pratique physique, on distingue des contre-indications absolues définitives et temporaires, et des contre-indications relatives aux passages de grade et à la pratique intensive. Ces données sont regroupées dans les tableaux 3 et 4.

POINTS PRETANT A DISCUSSION

Certaines affections ont figuré longtemps à tort sur la liste des contre-indications. Les connaissances actuelles permettent d'être moins rigides en ce qui concerne ces maladies.

Constantes	Repos	Effort
Fréquence cardiaque	75 battements / mn	161 battements / mn
Pression artérielle systolique	12,50 cm / Hg	14,5 cm / Hg
Pression artérielle diastolique	7,85 cm / Hg	8 cm / Hg

* 21 pratiquants, 12 hommes et 9 femmes. Age moyen : 26 ans.

Un sport pour tous : l'aïkido

Tableau 3
CONTRE-INDICATIONS
ABSOLUES

DEFINITIVES

Tous les processus malins évolutifs

Cardiologie

- IVG et / ou IVD.
- Cardiopathie décompensée.
- Flutter ou fibrillation auriculaire.
- BAV congénital ou acquis (non appareillé).
- ESV lésionnelles.
- RM serré et oedémateux.
- Cardiomyopathie obstructive.
- Hypotension orthostatique grave.
- Angor spontané ou de décubitus.
- Infarctus compliqués (asystolie, anévrismes, extrasystoles, HTA sévère).

Pneumologie

- Insuffisance respiratoire chronique majeure.

Endocrinologie

- Tétanie hypocalcémique.

Neurologie

- Myopathie.
- Myasthénie.
- Sclérose latérale amyotrophique.
- Syringomyélie.

Hématologie

- Maladie de Vaquez.
- Hémophilie.
- Hémopathies malignes.

Néphrologie

- Insuffisance rénale chronique au stade terminal.

TEMPORAIRES

Toute pathologie infectieuse (risque de myocardite) et traumatique sévère.

Toutes les affections curables entraînant une insuffisance respiratoire ou cardiaque avant traitement.

- BAV : bloc auriculo-ventriculaire.
- ESV : extrasystoles ventriculaires.
- IVG : insuffisance ventriculaire gauche.
- IVD : insuffisance ventriculaire droite.
- RM : rétrécissement mitral.

L'asthme

- L'asthme d'effort nécessite une médication préventive par bronchodilatateurs (Salbutamol), ou cromoglycate disodique ou antihistaminiques. Dans ces conditions, passages de grade et pratique intensive sont permis.

- La maladie asthmatique connaît classiquement certaines limitations propres aux arts de combat. Ainsi, dans le karaté et le judo, il existe des périodes d'apnée pouvant déclencher des crises. Cette situation ne se retrouve pas en aïkido. Par contre, il subsiste le problème des tapis

empoussiérés ; la réaction du pratiquant à cette situation déterminera la conduite à tenir.

L'hypertension artérielle permanente

L'exercice modéré fait baisser les résistances périphériques et contribue ainsi à une diminution de la pression artérielle. Néanmoins, certains auteurs préconisent des épreuves d'effort pour évaluer la courbe de pression à l'effort. Les mesures exposées plus haut (tableau 2) montrent qu'une pratique intensive de l'aïkido chez des sujets sains ne provoque pas d'élévations importantes de la pression artérielle, en particulier pour la diastolique.

La spasmophilie

Les auteurs ont très souvent constaté un arrêt de l'entraînement pour spasmophilie. Cette attitude surprenante ne se justifie pas sur le plan médical. Ce fait se retrouve surtout chez les femmes jeunes et débutantes en aïkido, peu motivées et qui se laissent facilement décourager.

La pathologie rachidienne

Les contre-indications classiques du judo concernant le spondylolisthésis et les tassements discaux doivent être plus nuancées en aïkido. Le travail en charge est rare et peut être complètement évité et les chutes accomplies uniquement en souplesse et sans projection.

La commission médicale ne se prononce pas sur le problème des lombalgies ou des cervicalgies chroniques, et considère que chaque cas doit être résolu en fonction des motivations des pratiquants et du mode évolutif de l'affection. En effet, parmi les lombalgiques et les sciatalgiques, nombreux sont ceux qui décompensent au cours de leur première année de pratique - beaucoup renoncent - mais ceux qui persistent découvrent un mode de travail qui, en corrigeant leurs positions, leur permet de ne plus souffrir. Quelques pratiquants signalent la disparition de leurs douleurs après quelques années de pratique. Dans ces cas,

Tableau 4
CONTRE-INDICATIONS
RELATIVES
AUX PASSAGES DE GRADE
ET A LA PRATIQUE INTENSIVE

Cardiologie

- Tachycardie sinusale permanente.
- Tachycardie paroxystique.
- Cardiopathies valvulaires congénitales ou acquises bien compensées.
- HTA permanente traitée.
- Maladies coronariennes.

Pneumologie

- Dilatation des bronches.
- Bronchite chronique.
- Emphysème.
- Sarcoïdose médiastino-pulmonaire stade I.

Endocrinologie

- Diabète bien équilibré.
- Insuffisance surrénale bien compensée.
- Hypothyroïdie traitée.
- Obésité.

Néphrologie

- Glomérulonéphrite chronique.
- Néphropathies interstitielles.

Appareil locomoteur

- Rhumatismes inflammatoires chroniques en dehors des poussées.
- Goutte.
- Arthrose.

Obstétrique

- Grossesse : dès la 8^e semaine d'aménorrhée.

Un sport pour tous : l'aïkido

l'aïkido représente une véritable rééducation. D'autres, par contre, connaissent périodiquement des rechutes.

L'aïkido peut aussi être promoteur de cervicalgies et de lombalgies chez des pratiquants initialement indemnes.

Le diabète

La conduite à tenir est la même que pour les autres sports. Les contre-indications à la pratique de la boxe ou du karaté à cause des risques oculaires ne se retrouvent pas pour l'aïkido, du fait de l'absence de coups portés.

L'épilepsie

L'épilepsie bien équilibrée n'est pas une contre-indication à la pratique sportive sauf aux sports de combat, en particulier la boxe. Pour ce qui est de l'aïkido, on retrouve les caractéristiques précédemment citées, c'est-à-dire la possibilité d'éviter des traumatismes violents en faisant des chutes amorties.

Par ailleurs, l'épileptique aikidoka se trouve dans une situation « privilégiée » en cas de crise en pouvant tomber sur la surface relativement souple et dégagée du tapis.

On peut toutefois évoquer un risque dû à la pratique des armes. Néanmoins, aucun accident de ce type n'a encore été rapporté.

QUI PEUT PRATIQUER L'AÏKIDO ?

L'enfant

Il n'y a pas de limites d'âge minimales strictes pour débiter l'aïkido. Cependant, cette discipline a des exigences relativement importantes sur le plan psychomoteur : **l'enfant doit avoir une connaissance satisfaisante et globale de son schéma corporel (normalement acquis à partir de 6 ans) et un minimum de coordination. Par ailleurs, il lui faut des possibilités d'attention et de concentration satisfaisantes et avoir une petite expérience de la vie en groupe.**

Ces exigences sont remplies vers l'âge de 7 ans. En fait, les limites actuelles sont celles dues à la rareté des cours pour enfants, bien qu'il se développe actuellement un intérêt croissant des professeurs à l'égard des enfants.

Les femmes

L'aïkido est une discipline martiale qui convient autant aux femmes qu'aux hommes. Les femmes développent cependant des qualités différentes, car elles travaillent moins en puissance.

Aïkido et grossesse

Jusqu'à la 8^e semaine d'aménorrhée (6^e semaine de grossesse), la pratique même intensive n'est pas contre-indiquée car l'utérus est protégé des traumatismes directs par le pelvis. Ensuite, plusieurs règles sont à respecter :

- Les chutes sont autorisées, mais contrôlées (amorties).
- Les techniques avec coups portés sur le ventre sont à éviter.

Si la grossesse se déroule sans incidents, la pratique est théoriquement possible, bien que réduite, jusqu'au 8^e mois de grossesse. Après l'accou-

chement, la reprise peut être autorisée dès le 45^e jour à un rythme peu soutenu, sauf si la femme allaite. Ce n'est qu'à partir du 3^e mois qu'un entraînement régulier, voire intensif peut reprendre.

Les glandes mammaires

Comme dans toute activité physique, la femme peut se sentir handicapée par l'existence de ses seins, surtout en cas d'hypertrophie mammaire. Hormis les rares cas où la chirurgie esthétique est souhaitée par la femme, le port d'un soutien-gorge efficace, plaquant les seins au thorax est à conseiller.

Les personnes du 3^e âge

Rappelons la nécessité de la poursuite d'une activité sportive à cet âge afin d'éviter les problèmes engendrés par la sédentarité qui à cette extrémité de la vie se cumulent à ceux liés au vieillissement de l'organisme (athérosclérose, arthrose, ostéoporose). Le fondateur de l'aïkido a pratiqué jusqu'à la fin de sa vie (86 ans) et toujours avec autant d'efficacité.

L'aïkido répond aux objectifs généraux de la pratique d'un sport du 3^e âge :

AÏKIDO PRATIQUE PAR DES ENFANTS



Figure 1

Tableau 5
ACCIDENTS TRAUMATIQUES

Localisations	Luxations	Entorses	Fractures
Epaules	16	2	1 (clavicule)
Coudes	2	3	0
Poignets	3	10	0
Métacarpo-phalangiennes	3	0	3 (métacarpes)
Phalanges	0	4	3
Pouces	0	4	0
Genoux	1	2	0
Jambes	0	0	1
Chevilles	0	13	0
Orteils	3	16	8
Rachis cervical	2	1	0
Rachis dorsal	0	2	0
Nez	0	0	1
Non déterminé	1	1	0

Après de 200 pratiquants d'aïkido de tous niveaux (1984).

L'AÏKIDO, UNE DISCIPLINE IDEALE ?

La réponse à cette question est évidemment sans appel si on interroge les pratiquants de cet art martial japonais. Sur un plan strictement médical, les contre-indications sont limitées et cela est dû à la grande capacité de modulation de la pratique de l'aïkido. L'âge moyen du pratiquant est élevé par rapport aux autres arts martiaux (en particulier, par rapport au judo), et les avantages psychologiques que représente cette discipline où l'on peut s'améliorer jusqu'à la fin de sa vie sont considérables. Enfin, les accidents relativement rares sont un argument de plus pour que les médecins n'hésitent pas à conseiller la pratique de l'aïkido.

- Lutte contre le vieillissement par l'exercice de toutes les fonctions et en particulier respiratoires : retrouver une amplitude correcte ; cardiovasculaire : meilleure adaptation à l'effort ; locomotrices : les mouvements exercés de façon régulière retardent l'évolution arthrosique et ostéoporotique.

- Recherche du plaisir et du bien-être par la prise de conscience corporelle et la pratique en groupe.

- Autonomie : reprise de la confiance en soi, revalorisation permettant de retrouver une indépendance et de se socialiser.

Lors de la visite d'aptitude, les épreuves d'effort sont à exclure, car trop dangereuses et soumettant le sujet à un effort nettement supérieur à celui exigé lors de la pratique.

Enfin, on peut remarquer un « vieillissement psychologique retardé » chez l'aïkidoka. Alors que dans la plupart des sports, la catégorie des vétérans commence entre 35 et 45 ans, en aïkido cette limite est reportée nettement au-delà. L'importance de l'expérience en aïkido est tellement déterminante que l'accumulation des années va de pair avec un accroissement de la qualité de la pratique : l'aïkidoka ne voit pas

ses performances diminuer avec l'âge.

LES TRAUMATISMES SONT BENINS

Les données concernant la traumatologie spécifique à l'aïkido sont encore assez pauvres. Néanmoins, nous présentons les résultats d'une enquête rétrospective effectuée auprès de 200 pratiquants et qui reflète bien les problèmes rencontrés (tableau 5).

Les accidents les plus fréquents concernent la pathologie de l'épaule. Le mécanisme est le même qu'en judo, il est dû à une mauvaise réception sur une chute avant. Il en est de même pour les orteils qui sont coincés dans des tapis disjoints. Les traumatismes du poignet sont fréquents et sont dus aux nombreux mouvements en flexion / inclinaison radiale et cubitale de l'aïkido. Il existe également quelques plaies bénignes du cuir chevelu dues à un coup de sabre en bois et qui surviennent le plus souvent lors d'une trop grande concentration de pratiquants sur le tatami.

En règle générale, les accidents sont rares et brefs et perturbent peu l'entraînement.

EN BREF

- La pratique de l'aïkido est possible pour des individus de tout âge et de toute condition physique.
- Le but est d'améliorer physiquement et psychiquement l'individu.
- Les accidents sont rares et bénins et perturbent peu l'entraînement.

BIBLIOGRAPHIE

1. Brocheux D., David M., Kisielnicki E. : Propédeutique à la Médecine de l'Aïkido, Mémoire pour le C.E.S. de Biologie et Médecine du Sport, Paris VI, Pitié-Salpêtrière, 1985.
2. Guillet R., Génety J., Brunet-Guedj E. : Médecine du Sport, Masson, 1984.
3. Niquet G., Bierry L., Bierry M. : Contre-indications à la pratique du sport, Doin, Paris, 1981.
4. Peyrache A. : Traité didactique d'Aïkido traditionnel, Ateliers de réalisations graphiques, Chalons-sur-Saône, 1984.
5. Tamura N. : Aïkido, AGEF Marseille, 1986.
6. Tubiana R. : Aïkido et Santé, Enquête, Commission Médicale, IdF FFLAB, non publiée, 1984. [M]