

Compte rendu de l'école des cadres Dimanche 7 février 2026 – Aïkido Ryu Torii - Bédarieux



Intervenants : Nicolas De Araujo 5^e dan (Aïkido Club de Montarnaud), Julien Buzer (Médecin du CID)

Membres de la commission techniques présents : Serge Cruz, Hervé Breton

Total participants : 17

1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
2	3	5	5	0	0	2

Clubs représentés : Aïkido Ryu Torii, Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Club Clermontais, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club de Montarnaud, Aïkido Club Vendarguais, Aïkido Lodévois, Minami Aïkido 34, Aikido Les Collières , Aïkido, MUC Aïkido, Aïkido Sauvianais, Aïkido Roussillon,

Nombre de femmes	4	Stage complet	15
Nombre d'hommes	13	1/2 journée	2
Nombre d'enfants	0	Total	17
Carte enseignants	11		

THÈME GÉNÉRAL : Santé / Bien-être (matin) & Secourisme (AM)

► Matin de 9h30 à 12h

► 9h30 : Intro et déroulé de la journée (santé matin et secourisme AM)

- Présentation de Julien Buzer (médecin du CID) et de la commission santé nationale
- Focus sur l'importance de la préparation en Aïkido et de la préservation de la santé des pratiquants

Il est souligné l'importance de faire des préparations complètes (étirements, renforcement musculaire, gainage, articulation, ukemis, déplacements, mobilité...) à chaque séance et variées sur une saison sportive. Il faut adapter la séance de cours aux conditions et aux besoins en hydratation des pratiquants.

Il nous faut être vigilant aux pratiquants à risques.

Maître Tamura nous a légué 5 préparations complémentaires :

- Préparation traditionnelle
- Ba Duan Jin (8 pièces de brocart)
- Stretching (16 mouvements)
- Massage (33 mouvements)
- Jikkyo Jitsu (gymnastique japonaise)

► 9h45 : Séance de travail animée par Nicolas De Araujo et Julien Buzer

Thème santé "muscle et hydratation"

- Préparation traditionnelle (Tamura Sensei) commentée par Nicolas – 15'
- Ukemi waza, travail de préservation du corps par Julien – 10'
 - Vigilance sur les changements de niveaux (descente et montée)

➤ Tachi Waza Shomen Uchi – Nicolas - 45'

- Origine et réalisation de l'attaque Shomen Uchi (cible point vital VG 22 à la réunion des fontanelles)
- Nikyo O/U (Aïte : vigilance descente sur les genoux)
- Irimi nage direct / U (Aïte : vigilance/Zanshin atemi divers points visage)
- Kote gaeshi (Aïte : chute latérale arrière ou chute plaquée avant)

➤ Ushiro Waza Ryote Dori – Julien - 45'

- Origine et réalisation de l'attaque/saisie Ryote Dori
- Kokyu Nage
- Kote Gaeshi
- Shiho Nage
- Ude Kime Nage

Focus sur les bonnes pratiques de Aïte (et Tori) pour se préserver et éviter les blessures lors de la pratique.

➤ Retour au calme- respiration – Julien – 5'

- Massage et respiration pour faciliter la récupération

Debriefing en commun et présentation des ressources « Aïkido Santé » - 10'

Ressources pédagogiques FFAB :

- [ffabaikido.com : https://www.ffabaikido.com/fr/infos-commission-sante-329.html](https://www.ffabaikido.com/fr/infos-commission-sante-329.html)
- Situations d'urgences dans la pratique de l'aïkido : visioconférence de Mathias Retoret (octobre 2023) : <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iquzajOJKOA>
- Boîte à idée pour la pratique de l'Aïkido : <https://aikidosoloduoffab.wixsite.com/aikido/pr%C3%A9parations-de-tamura-sensei>

Livres :

- Jumbi dosa, la préparation en Aïkido – Christophe Page
- Aïkido, un guide pour la prévention et les soins – Encarna Plannells
- Le corps conscient – André Cognard
- Le livre du Do-In – Michio Kushi

➤ **Après midi de 14h00 à 17h30**

Séance de révision « piqûre de rappel » au sujet des thématiques de secourisme dans le cadre de l'activité « Aïkido » au sein du dojo mais également pendant les temps conviviaux.

Cette séance, **basée sur les travaux de la Commission Santé de la FFAB**, a pour objectif la mobilisation de compétences spécifiques :

- **Analyser les conduites à tenir et appliquer les gestes de premiers secours** (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...),
- **Savoir qui et comment alerter en fonction de la situation.**

➤ **Sondage et infos – 5'**

- Certification secourisme des présents (PSC1, SST, autres...),
- Infos des formations existantes et des mails d'information du CID (veille effectuée par Serge).

➤ **État des lieux « Praticants et risques sur les tatamis » - 5'**

Rappel : Il est souligné l'importance de faire une préparation complète et d'adapter la séance de cours aux conditions et aux besoins en hydratation des pratiquants. Il nous faut être vigilant aux pratiquants à risques.

➤ **Les thématiques abordées : 170'**

- L'arrêt cardio-respiratoire, la réanimation Cardio Pulmonaire (RCP) et la mise en œuvre du défibrillateur semi-automatique (DSA) ou DAE,
- L'AVC et l'AIT (accident ischémique transitoire),
- Essoufflement, douleur thoracique, douleur abdominale et malaises,
- Crise d'épilepsie,
- Les traumatismes - lésions musculaires pour faire le lien avec ce que nous avons vu le matin (contracture, élongation, déchirure et rupture).
- La Position Latérale de Sécurité (PLS),
- Coup de chaleur,

- L'alerte des secours (le 15),
- Les étouffements (en fonction du timing),
- La trousse de secours.

17h00 : Bilan de la journée par les deux animateurs Nicolas et Julien – 15'

Feedback de la journée, échanges et réponses aux éventuelles questions des participants.

Remerciements à Alexandre (enseignant du club Aïkido Ryu Torii) et son épouse Christine pour leur accueil et la qualité de l'organisation et du repas pris en commun.(hum ! les bonnes pâtisseries).

**Nicolas De Araujo
Julien Buzer**

