



STAGE COMMISSION MEDICALE :

Améliorations physiques et nutritionnelles de la vie quotidienne aux passages de grades

Samedi 03/05

9H accueil des stagiaires

Vérification des licences et des certificats médicaux, inscription au stage, puis remise des cardio-fréquences-mètres. Installation dans les chambres mises à disposition à Bras.

10 H-12H Pratique tatami Cours du samedi matin

*Préparation « traditionnelle »

+ 30 ushiro ukemi

+ quelques séries de Mae Ukemi (chutes longues, courtes, inversées...)

Educatif sur saisie Ai Hanmi Katate Dori

*Tachi waza

Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo omote puis ura

*Suwari Waza

Ai Hanmi Katate Dori Ikkyo Ura (2 formes)

Shomen Uchi Irimi Nage

*Tachi Waza

Irimi Nage

Shiho Nage

Udekime Nage

Kote Gaeshi

*Kokyu Ho

*Relaxation Coréenne

12H30 -14H30 pause repas

Encore un grand merci à Jean-Jacques pour la qualité de son accueil et la qualité des repas toujours dans une ambiance très chaleureuse

14H30-16H 30 exposé débat :

Pierre -Yves Maurice nous exposent les grandes lignes de la performance physique ainsi que des moyens de mettre en œuvre les outils de l'aïkido dans la vie quotidienne et spécifiquement dans les préparations grades tous niveaux. En préalable Pierre-Yves est venu étudier les cours d'Aïkido sur plusieurs types de séances en club, allant du cours pour tous au cours gradé jusqu'à la préparation de grade ; cela lui a permis d'identifier un certain nombre d'éléments permettant une bonne pratique de notre art (gainage, souplesses, explosivité et endurance). L'exposé a montré l'importance d'une alimentation saine et équilibrée adaptée à chaque période de notre activité.

Développement en cinq points :

- Légumes et fruits de saisons (respecter les cycles de la nature c'est se respecter soi-même)
- Qualité, quantité, variété et répartition des aliments doivent être sans cesse à l'esprit
- Hydratation (préférer l'eau et boisson isotoniques au coca-cola ou l'alcool)
- Pas d'excès
- Bien manger c'est ce booster

S'alimenter est une discipline à adapter en fonction du rythme de vie de chacun et s'incorpore de fait dans notre art.

AVANT UN PASSAGE DE GRADE

Boire une eau minéralisée et préférer un repas protéiné, les féculents étant conseillé la semaine avant le passage de grade.

Le sommeil est un élément très important de la vie du pratiquant chacun de nous possède un cycle personnel bien à lui et peut identifier le minimum nécessaire à une bonne récupération.

Mais il est important que la qualité de ce temps de récupération soit présente.

17H-19H Mise en application pratique

Mises en situation

- Test Val et Vals (endurance)
- Test d'explosivité bras et jambes
- Test de souplesse
- Test de gainage

Sur le tatami est proposé une préparation basée sur un circuit cardio-training incluant les équilibre mobilité des segments, gainage chutes permettant d'améliorer toutes les qualités prédéfinies ci-dessus.

Pourquoi : pour créer les conditions de d'excellence.

Comment : en améliorant la condition physique. Pour cela, il faut agir sur trois leviers : le sommeil, l'alimentation et l'entraînement physique.

But de l'intervention : transmettre des informations pratiques, des outils concrets pour permettre à chacun d'optimiser son sommeil, son alimentation et son entraînement physique.

L'entraînement physique proposé est basé sur l'analyse de l'activité d'où découlent des principes de travail.

contenu du circuit training

- Déplacements en fentes basses avec mouvements de bras de coupe de sabre.
- Coupes en position statique de fente basse.
- Roulades avant - arrière.
- Grands moulinets d'épaule, un pied posé devant l'autre (comme sur une poutre). Option : fermer les yeux.
- Assis au sol : alterner dos droit vertical bras en haut - dos rond en arrière bras en bas.
- Gainage en planche sur le côté.
- Planche face au sol avec élévation alternative d'une jambe puis de l'autre.
- Stretching debout dos rond sur jambes tendues en alternant légère flexion à l'inspiration et extension complète à l'expiration.

19H30 repas conférence animé par Pierre-Yves Maurice coach sportif BE des métiers de la forme.

Lors de ces échanges nous avons pu réévaluer nos besoins spécifiques et cela de façon individuelle, les débats ont été riches et la journée éprouvante pour les organismes.

A dessein nous la commission décide pour le cours du dimanche matin une approche souple et adapté permettra de pratiquer sans mettre les organismes dans le rouge.

Dimanche 04/05

9H-11H pratique

Dimanche matin

Préparation

Gyaku Hanmi Katate Dori Sumi Otoshi

Yokomen Uchi Kokyu Nage (même sens de déséquilibre)

Yokomen Uchi Ikkyo plusieurs entrées (externe / interne)

Shiho Nage

Kata Dori Men Uchi Shiho Nage

Irimi Nage

Ikkyo (plusieurs formes)

Koshi Nage sur les bases de Ikkyo, Shiho Nage, Sankyo

Kokyu Ho

Tout au long du cours, l'attention a été portée principalement sur Shisei, Ma Ai, Metsuke en lien avec le travail du Boken.

11H-12H Synthèse du stage

Synthèse du stage de la commission médicale :

A l'issue du stage, un tour de table est fait dans le but de connaître le ressenti des stagiaires, de l'analyser et d'envisager des réponses aux interrogations.

L'effectif des stagiaires était de onze dont quatre femmes Il s'agissait d'un public de médecins (2) et de non médecins dont l'âge s'échelonnait de 17 à 62 ans et dont les grades allaient du premier kyu au troisième Dan

Quelles ont été les pistes de travail proposées ?

1. *Les ateliers du préparateur physique ont été appréciés en temps que préparation physique nécessaire à la pratique de l'aïkido. Ainsi consécutivement ont été réalisés des tests diagnostiques (test val et vals, test de souplesse, de gainage et explosivité tant au niveau des membres supérieurs qu'inférieurs) puis des ateliers de remédiassions visant à travailler spécifiquement l'explosivité, le renforcement musculaire, la souplesse et le gainage. L'objectif était la prise de conscience des points forts personnels ainsi que des points faible pour permettre aux stagiaires de développer les points faibles tout en continuant à renforcer les points forts.*
2. *Un apport théorique a été fourni afin d'éclairer les stagiaires sur les mécanismes physiologiques de l'activité physique et sur les constantes mesurées lors des tests. Par ailleurs l'autre objectif de cet exposé était de déclencher une prise de conscience de la nécessité d'autogestion de différents facteurs comme le sommeil et l'alimentation qui peuvent influencer nos performances physiques. Bien que l'aïkido ne soit pas compétitif et ne se place donc pas sur le plan sportif il n'en est pas moins vrai que les passages de grades représentent une épreuve physique.*
3. *Ainsi il a été mesuré pour chaque pratiquant la fréquence cardiaque aux différentes étapes du cours. Une analyse de l'ensemble de ces données permettra d'identifier le type de travail mis en jeu (endurance aérobie ou anaérobie) et de proposer ainsi des exercices adaptés.*
4. *Il a été envisagé de créer une batterie de test de l'explosivité, du gainage musculaire et de la souplesse des pratiquants d'un club. Ces tests seraient renouvelés à intervalles réguliers pour voir l'évolution des performances et qualités physiques.*
5. *L'intérêt du travail intellectuel de visualisation mentale a été mentionné*
6. *Les ateliers du préparateur physique ont été appréciés en temps que préparation physique nécessaire à la pratique de l'aïkido. Ainsi consécutivement ont été réalisés des tests diagnostiques (test val et vals, test de souplesse, de gainage et explosivité tant au niveau des membres supérieurs qu'inférieurs) puis des ateliers de remédiassions visant à travailler spécifiquement l'explosivité, le renforcement musculaire, la souplesse et le gainage. L'objectif était la prise de conscience des points forts personnels ainsi que des points faible pour permettre aux stagiaires de développer les points faibles tout en continuant à renforcer les points forts.*
7. *Un apport théorique a été fourni afin d'éclairer les stagiaires sur les mécanismes physiologiques de l'activité physique et sur les constantes mesurées lors des tests. Par ailleurs l'autre objectif de cet exposé était de déclencher une prise de conscience de la nécessité d'autogestion de différents facteurs comme le sommeil et l'alimentation qui peuvent influencer nos performances physiques. Bien que l'aïkido ne soit pas compétitif et ne se place donc pas sur le plan sportif il n'en est pas moins vrai que les passages de grades représentent une épreuve physique*
8. *Ainsi il a été mesuré pour chaque pratiquant la fréquence cardiaque aux différentes étapes du cours. Une analyse de l'ensemble de ces données permettra d'identifier le type de travail mis en jeu (endurance aérobie ou anaérobie) et de proposer ainsi des exercices adaptés. Il a été mis en évidence que sur l'ensemble des participants trois seulement étaient réellement en possibilité de passer un grade.*
9. *Il a été envisagé de créer une batterie de test de l'explosivité, du gainage musculaire et de la souplesse des pratiquants d'un club. Ces tests seraient renouvelés à intervalles réguliers pour voir l'évolution des performances et qualités physiques.*
10. *L'intérêt du travail intellectuel de visualisation mentale a été mentionné.*

Au terme de cette synthèse, à la demande des stagiaires, il a été envisagé un nouveau stage l'an prochain. De nouvelles pistes de travail ont été évoquées telles que celles pour les professeurs d'inclure dans leur pratique des phases de travail à trois avec pour option un aïte et deux toris ou deux aïtes un tori, ainsi que la mise en place d'exercice de gainage de souplesse et d'explosivité à réévaluer tout au long de l'année.

Ces pratiques feront l'objet d'études complémentaire sur le prochain stage s'il a lieu puisqu'avec onze participants nous n'étions pas assez pour rentabiliser ce stage sachant qu'aucun médecin de ligue n'était présent sauf Jacques Château et moi-même un désistement à déplorer Corine Masson qui a du annuler au dernier moment.

Merci aux stagiaires et aux membres de la commission médicale dont Jean-François Fabre pour la qualité de son enseignement ainsi qu'une attention particulière à Jean -Jacques pour la chaleur la gentillesse dont il fait preuve lors de nos visites à Bras.