



Le Certificat Médical de Non Contre Indication à la pratique de

L'AÏKIDO

PRESENTATION

L'aïkido est un **art martial**, discipline originale née au milieu du siècle dernier, adaptée au monde moderne.

Le fondateur, **Morihei UESHIBA** (1883 - 1969), inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux de l'époque, ouvrit sa pratique à des notions actuelles (recherche de la paix, fraternité, unité, harmonie).

On compte plus de 60 000 pratiquants en France.

Par le jeu de l'attaque (techniques de saisie ou de frappe à mains nues, attaques au boken (sabre en bois), jo (bâton) ou tanto (couteau en bois), « Aïte » (« celui qui prête sa main ») permet à son partenaire (« Tori ») de **réaliser des techniques** à mains nues, ou avec une arme, visant au contrôle avec ou sans projection de l'attaquant, sans dommage pour lui.

Il s'agit de **canaliser le mouvement**, la vitesse et la force proposés par « Aïte », de les utiliser sans entrer en opposition avec eux. Le **relâchement** physique et mental est donc nécessaire.

Le sens du mouvement est circulaire, contrairement aux techniques de self-défense qui recherchent des blocages des articulations. Effectuées sans heurt, ils s'appuient sur l'équilibre, la souplesse, la mobilité. La force physique est utilisée « juste ce qu'il faut ».

Le pratiquant sera ainsi amené à **réaliser** des techniques ou à les « **subir** ». Il apprendra à respirer, à se relâcher, à chuter, à assouplir ses articulations, à se déplacer légèrement et librement, à préserver son intégrité tout comme il apprendra à préserver l'intégrité de son partenaire lors de l'entraînement.

Discipline physique et morale complète, l'aïkido permet d'acquérir une meilleure **maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps**.

L'aïkido se pratique dans des dojos, salles ouvertes ou fermées utilisées aussi pour les autres arts martiaux (judo, karaté), tapissées de tatamis (tapis épais), soumises à des normes contrôlées. L'on peut pratiquer également en extérieur.

Il n'y a **pas de compétition**. La recherche est celle de l'équilibre par rapport à soi-même et par rapport à son environnement. Une telle pratique est donc accessible à tous.

Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.

LE CERTIFICAT MEDICAL de non contre-indication à la pratique de l'aïkido est un document **obligatoire** pour toute inscription, à renouveler annuellement. Il permet de compléter la demande de licence du pratiquant et se veut un régulateur pour l'entrée dans la pratique....

L'article 3622-1 du code de la santé publique (nouvelle partie législative) précise que la première délivrance d'une licence sportive est subordonnée à la production d'un certificat médical attestant l'absence de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives, valable pour toutes les disciplines à l'exception de celles mentionnées par le médecin et de celles pour lesquelles un examen plus approfondi est nécessaire..

L'absence de contre-indication tiendra compte des particularités de l'aïkido. En cas de doute, il est vivement recommandé au médecin d'entrer en contact avec l'enseignant, afin d'évaluer les risques possibles et de pouvoir les mettre en balance avec les avantages de la pratique. Le bon sens doit aider le médecin à étudier chaque cas particulier, sachant que pour certains postulants, l'aïkido peut être la seule activité accessible et l'attente peut être très forte.

La consultation médicale doit ménager un temps à la prévention et à l'information permettant de responsabiliser le pratiquant face à sa discipline et de reconnaître les situations où un nouvel avis médical sera nécessaire.

Tout en restant dans le cadre déontologique de son exercice (sans mentionner de diagnostic), le médecin pourra indiquer sur le certificat d'éventuelles restrictions à la pratique (« aucune réserve », « aucune contre-indication », « adaptation particulière », « inaptitude temporaire » ou « inaptitude définitive »).

LES CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE

Toutes les pathologies instables ou en phase aiguë représentent une contre-indication à la pratique : insuffisances cardiaques ou coronariennes non contrôlées, hypertension artérielle

maligne, insuffisance respiratoire non compensée, pathologies ostéo-articulaires instables, certaines affections psychiatriques à risque de décompensation en situation d'agression, diabète très mal équilibré, insuffisance surrénalienne non compensée, hernies pariétales serrées non opérables, troubles de la coagulation ...

LES CONTRE-INDICATIONS TEMPORAIRES :

Les maladies infectieuses, à potentiel contagieux, les maladies inflammatoires en phase aiguë ou les asthénies justifiant d'un repos, les affections chirurgicales en phase de convalescence (laparotomie, traumatologie ...)

ADAPTATIONS JUSTIFIEES DE LA PRATIQUE

L'âge : Il n'y a pas de limite supérieure d'âge dans les conditions habituelles de pratique.

L'enfant sera accepté en général à partir de 7 ans. Les techniques privilégient la souplesse plutôt que la force et respecteront la mobilité naturelle des articulations.

A partir de 50 ans on pourra préconiser au minimum un ECG, ou mieux, une épreuve d'effort. Celle-ci sera recommandée pour un passage de grade.

Le rythme de travail est adaptable à chaque individu.

Le sexe : L'aïkido est particulièrement adapté à la pratique féminine. La seule difficulté peut résulter d'une grossesse. La pratique peut cependant se poursuivre, elle sera adaptée en fonction de l'intérêt.

Pneumologie : En dehors des épisodes de crise (asthme, surinfection), l'aïkido permet une rééducation intéressante.

Cardio-vasculaire : Un profil tensionnel d'effort permettra à l'hypertendu de connaître ses limites, comme un ECG d'effort au coronarien potentiel.

Appareil locomoteur : En général, toute fragilité ostéo-articulaire ou tendineuse justifie d'une adaptation de la pratique. Les pathologies chroniques en phase douloureuse impliquent une suspension provisoire de la sollicitation du segment concerné, et au contraire une pratique adaptée et progressive en dehors des poussées douloureuses. Les personnes souffrant de douleurs liées à une anomalie statique ou structurelle (ostéoporose) d'importance moyenne seront très attentifs à l'amorti des chutes. Il conviendra de trouver l'équilibre entre une pratique bienfaisante (redressement d'un trouble modéré de statique, amélioration d'une ostéoporose, apprentissage du geste juste qui permettra d'éliminer progressivement une tendinite...) et l'excès préjudiciable.

Organes des sens : Le port de lunettes ou, mieux, de lentilles souples, n'est pas incompatible avec la pratique. Une adaptation est possible pour les mal voyants et les mal entendants.

Neurologie : Certaines pathologies pouvant être majorées par une stimulation neuro-musculaire trop importante justifient de précautions particulières. L'épilepsie ne pose pas de problème particulier, il est préférable d'informer les autres pratiquants du club du risque de crise, qui reste très faible.

Dermatologique : les dermatoses n'entraînent une limite à la pratique que si elles sont à l'origine d'une gêne fonctionnelle. Une hygiène corporelle parfaite est indispensable, tout

particulièrement des pieds, l'éducation du pratiquant est donc nécessaire avant son admission en cas d'hygiène insuffisante.

Affections psychiques : Les affections à risque comportemental justifient d'un encadrement suffisant. L'enseignant doit en être informé.

LES EXAMENS DE PASSAGE DE GRADE (à partir de ceinture noire premier dan) sont considérés comme l'équivalent en aikido des compétitions :

L'article L3622-2 du code de la santé publique (nouvelle partie législative) stipule que la participation aux compétitions sportives organisées ou autorisées par les fédérations sportives est subordonnée à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition (...) qui doit dater de moins d'un an.

Il n'y a certes pas de compétition au sens de la loi, mais la participation à un passage de grade peut induire un dépassement des limites éprouvées lors des entraînements, entraînant une prise de risque supplémentaire, plus importante avec l'avance en âge.

Un certificat spécifique d'aptitude ou de non contre-indication sans restriction à la pratique de l'aïkido datant de moins d'un an sera exigé.

L'examen clinique sera plus prudent si le pratiquant est âgé de plus de 50 ans et qu'il a l'intention de présenter un examen durant la saison, particulièrement au plan cardio-vasculaire. L'ECG est le minimum souhaité, une épreuve d'effort est recommandée.

La grossesse est une contre-indication au passage de grade.

Au terme de son examen médical, le médecin rédige un certificat attestant que le patient ne présente pas de contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives en général, ou de l'aïkido en particulier, avec ou sans restriction (précautions particulières lors des entraînements en club, en stage...), incluant le cas échéant le passage de grade, et apposera son cachet sur le livret sportif du pratiquant, à l'emplacement prévu.

INTERET DE LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO :

La pratique de cette discipline peut contribuer à améliorer l'état de santé par le développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse, la correction de l'attitude (colonne vertébrale), le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance.

L'étude des mouvements impose la recherche de l'équilibre et du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.

Le respect de l'étiquette et l'esprit particulier de non violence caractérisant l'aïkido permettent au pratiquant d'acquérir des valeurs morales telles que la politesse, la modestie, la bonté, la loyauté, la fidélité, l'honneur, le courage, la maîtrise de soi.

A partir d'une attaque simulée, l'aïkido banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : ne pas fuir,

faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver. Les pratiquants développent un puissant système de self-défense intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

La pratique de l'aïkido est réglementée comme les activités physiques et sportives en France. Les clubs sont affiliés à une Fédération et les pratiquants licenciés à cette même fédération.

L'aïkido est enseigné par des **professeurs titulaires** du Brevet Fédéral (cautionnés par la Fédération) ou du Brevet d'Etat. Ils veillent à ce que la discipline soit accessible à chacun, mais

ils peuvent décider d'accepter ou non un élève.

Le pratiquant souhaite s'inscrire au club :

.....

Pour plus d'informations vous pouvez contacter :

Mr, Mme, Mlle

....., Enseignant du club

Ou le médecin de ligue :

Tel :Fax :

par mail :

FEDERATION FRANCAISE D'AÏKIDO
et de **BUDO**

AIKIKAI DE FRANCE

LES ALLEES - 83149 BRAS

Tel : 04 98 05 22 28 – Fax : 04 94 69 97 76

<http://www.ffab-aikido.fr>

Agrément ministériel n° 06S83

L'**UFA** (Union des Fédérations d'Aïkido) regroupe la FFAB et la FFAAA.

Elle est le seul organisme habilité en France à délivrer les grades DAN d'aïkido.