



## L'Aïkido séniors

### Présentation à l'usage des prescripteurs

Les arts martiaux ne sont pas cités habituellement par les médecins du sport, dans la liste des sports adaptés au troisième âge. Les critères de choix privilégient plutôt les activités d'endurance à effort continu, l'absence de compétition, l'absence de risque de chute, les activités portées (vélo, nage), l'absence d'adversaire, etc...

L'Aïkido ne répond que partiellement à ces critères et doit donc être adapté à la pratique des séniors.

Le sportif du 3<sup>ème</sup> âge est soumis à quelques limitations qui doivent être prise en compte dans ses activités d'entretien.

Physiquement : Une bonne force musculaire est présente mais la fragilisation des tendons peut entraîner des lésions graves si la pratique n'est pas contrôlée. L'Aïkido séniors va donc privilégier toutes les attitudes de relâchement et ne jamais opposer la force à l'attaque d'un partenaire.

Les genoux présentent souvent des signes d'affection (dès 30 ans...), il convient donc de limiter les déplacements à genoux. La pratique d'Aïkido séniors se fait toujours en position debout (Tachiwasa).

Les chocs, particulièrement avec le sol, sont déconseillés (même avant 60 ans) car les affections ostéo-articulaires (notamment au niveau du rachis) peuvent être aggravées. Les chutes sont donc très limitées dans l'Aïkido pour séniors et se transforment le plus souvent en légère roulade arrière.

Par contre, la relation au sol doit être enseignée afin de limiter les appréhensions et les conséquences graves de chutes dans la vie courante. Ainsi l'Aïkido séniors va jouer un rôle de prévention par son approche progressive des « Ukemis » qui permettent d'utiliser le sol pour mieux se relever.

Les techniques étudiées dans ces entraînements d'Aïkido séniors visent à retrouver la mobilité des appuis, la posture droite, l'équilibre, la vigilance... Il s'agit donc plus d'une activité d'entretien des capacités que de techniques de combat ou de self-défense.

Physiologiquement : Les limitations cardio-respiratoires liées au vieillissement doivent être intégrées à la pratique sur nos tatamis. Il n'est pas question de séquences trop longues (Randoris par exemple) mais plutôt de succession d'exercices entrecoupés de temps de pause pour la récupération.

De même, les séances commencent toujours par une préparation à la fois physique et mentale qui permet un échauffement musculaire et articulaire, un entraînement cardiaque progressif et une mise en condition respiratoire et mentale. Cette préparation dure de 20 à 30 minutes sur une séance d'environ 1 h 30.

Psychologiquement : L'âge induit un sentiment d'infériorité qui est souvent conforté par une diminution des facultés de mémorisation et des difficultés de coordination. L'Aïkido sénior, par sa pratique à deux ou plusieurs partenaires, permet d'entretenir la coordination, de développer la relation à l'autre. Accessoirement, l'apprentissage des noms des techniques, des attaques, etc... (en japonais) peut aussi aider la mémoire.

La pratique dans un groupe homogène et sympathique partageant les mêmes difficultés, permet aussi une excellente socialisation. L'énergie du groupe facilite, de même, les apprentissages.

En complément de la prise en compte des limites personnelles de chaque cas, le prescripteur pourra aussi venir découvrir cette pratique dans les dojos du département. Il y rencontrera des séniors qui n'avaient pas initialement le profil sportif que l'on privilégie : prothèses diverses, récupération de complications cardiaques, traitements oncologiques, etc...

*D'après les contributions de la commission fédérale dirigée par René Trognon CEN 7<sup>ème</sup> Dan FFAB*