

Aïkido Mutokukan 18

Saint Amand Montrond

Informations utiles à la délivrance du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, du Iaïdo & Jodo

Ce sont des arts martiaux où les pratiquants sont amenés à travailler à genoux, à chuter (en avant et en arrière), à initier ou à recevoir des saisies, des mouvements de frappes (sans impact porté) et des clés articulaires, à utiliser des armes en bois ou en métal, non tranchant.

Ces arts martiaux n'apparaissent pas dans la classification des sports issue de la conférence de Bethesda de 2005 [J H. Mitchell ; J Am Coll Cardiol. 2005; 45(8):1364-1367].

Une étude, réalisée dans un club d'aïkido en 2017, a permis de classer l'aïkido en dynamique forte (la composante statique n'a pas été évaluée).

Nous vous communiquons une liste des contraintes et des risques appareil par appareil, de façon à vous permettre d'évaluer l'existence de contre-indications temporaires ou définitives à la pratique. Il n'existe pas à proprement parler de compétition dans ces disciplines, mais les situations amenant à la délivrance d'un titre (passage de grade ou épreuves techniques des diplômes d'enseignement) peuvent être considérées comme des équivalents de compétition, en raison des contraintes physiologiques plus importantes. Dans ces situations, un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique en compétition est requis.

La pratique de l'Aïkido, Iaïdo et Jodo impose les contraintes et les risques suivants :

- ✓ Cardiologie – pneumologie : possibilité d'adaptation cardio-respiratoire à un effort habituellement classé en dynamique modérée, statique modérée
- ✓ Neuropsychiatrie : possibilité de pratiquer en groupe, de respecter des consignes, et d'accepter le contact physique
- ✓ Appareil locomoteur : possibilité de chuter, de subir des clés articulaires, de travailler à genoux
- ✓ Métabolisme : possibilité de maintenir l'équilibre hydro-sodé et glycémique Hématologie, ophtalmologie : risque lié aux chutes
- ✓ Gynécologie : la grossesse impose un aménagement de la pratique

De plus, les lésions ulcérées ou à risque infectieux, les maladies contagieuses peuvent entraîner un risque pour les autres pratiquants.

Lors des équivalents de compétition (passages de grades et épreuves techniques des diplômes d'enseignement), les pratiquants doivent pouvoir subir une augmentation de l'engagement, de l'intensité physique et de la charge émotionnelle.