

Sa composition



- Pierrick BRULE ,médecin référent
- Yoann GUILLE
- Isabelle MURAT
- Maryse MORIN ,animatrice en secourisme

Les actions

- Lors du dernier stage de Guerledan (Novembre 2022) , Yoann a présenté sur le tatami un exposé à la fois théorique et pratique pour expliquer le fonctionnement de l'articulation du genou
- Cette compréhension est utile à la fois pour se préserver et pour améliorer notre technique .
- D'autres exposés suivront sur cette thématique bien connue « bon pour mes articulations - mieux pour ma technique »
(Proverbe Maori ou Inuit ?) Ce lien fondamental santé – technique est un axe que nous avons choisi de privilégier
- Missionné par la Ligue , j'ai participé au stage de la commission santé à Bras après avoir communiqué avec l'équipe des médecins par vidéo sur le thème du Massage cardiaque (essentiellement)



MCE et défibrillateur



- La mise en place de cette formation est rendue possible suite à la mobilisation des médecins de la fédé répondant aussi à une préoccupation des techniciens (et de la société) .
- Il y a eu intégration de cette formation lors du stage de Bras (nous avons tous pratiqué à Bras sur le tatami)
- Elle est centrée par choix sur le MCE et le défibrillateur .Bien sûr , des initiatives individuelles ou de club se superposent à cette action à visée plus collective
- Merci à Yoann et à Maryse pour leur mobilisation permettant la mise en œuvre dans ce stage avec des moyens adaptés.

La préparation physique



- Lors du stage santé de Bras ,Yoann a animé une préparation physique (à la demande de la Fédé)
- Il a expliqué avec clarté les modalités (comment) et les raisons (pourquoi) des exercices proposés
- Il a aussi développé l'idée que l'Aïkido est un art martial qui exige néanmoins d'avoir une condition physique (travail adapté selon l'âge et/ d'éventuels problèmes de santé)
- J'ai relayé son point de vue appuyant la nécessité de travailler sur des allures différentes (adaptation là encore) et de faire une activité de base en complément (marche ,vélo..)
- Texte disponible sur le Drive



Sujets à travailler : vos propositions?