

## Présentation de la commission médicale

J'ai choisi 2 thèmes essentiels qui croisent les préoccupations que nous avons dans la Ligue sur ces sujets avec celles exprimées par la commission médicale de la Fédération..

La formation premiers secours qui n'a pu se dérouler comme prévu en 2022 est impérative pour notre prochain stage

La préparation physique est un sujet permanent qui nécessite d'améliorer nos connaissances et nos pratiques

## LA PREPARATION PHYSIQUE

Lors du stage de la commission santé à Bras, Yoann nous a fait une préparation à la fois complète et détaillée « segment par segment » avec des explications théoriques à la clé .

Les exercices étaient abordables ( chacun selon son physique)Ainsi ,nous avons pu aborder la pratique dans d'excellentes conditions mentales et physiques.

Dans son intervention, il a bien rappelé la nécessité d'avoir une bonne condition physique.

Cela se passe à la fois sur le tatami (allures de travail variées) et en dehors en ayant une activité dite de « base » :marche ,course ,vélo .

J'ai appuyé son propos en utilisant les éléments essentiels que j'avais développé à Guerlédan en 2022 Ce point de vue est, bien sûr partagé tous par les participants.

Si l'Aïkido est un art martial avec toute sa recherche ,il a par certains aspects des caractéristiques d'un sport.

Sans condition physique suffisante ,notre *potentiel technique* ne peut s'exprimer et se développer pleinement .La progression est freinée

.Nos cours ,nos stages doivent intégrer cette vision en sachant qu'il nous faut :

- Travailler toutes les allures ( endurance ,de type fractionné sur des périodes courtes)en sachant que si on travaille toujours vite ,on va s'épuiser (surentrainement ) .De manière parallèle ,si on travaille toujours lentement ,il n' y aura pas de progrès
- Apprendre à mieux se connaître La condition physique (bien comprise ) nous aide à  nous préserver sur le plan santé. C'est un travail à mener avec des questions à creuser :

Comment apprendre à gérer son effort ?

Une utilisation de cardiofréquencemètre pourrait-elle apporter des informations utiles ? \*\*

- Savoir s'engager ,mais aussi savoir récupérer S'engager à hauteur de ses capacités ,sans chercher à se comparer .

## **FORMATION PREMIER SECOURS**

**Extrait délibération Comité Directeur Fédéral mars 2023**

*Il y a eu une Visio entre les médecins des Ligues*

*Le médecin fédéral souhaite mettre en place une formation de 1er secours à l'occasion d'un stage de dans chaque Ligue à la rentrée et il a formé un groupe de travail pour avancer sur sa réalisation*

Réflexion en cours sur la formation Premiers secours

Un groupe de travail s'est réuni en visio-conférence pour avancer sur une pratique lors du stage de Bras (mai 2023) et organiser matériellement cette partie

Le groupe de travail a avancé pour proposer que dans toutes les Ligues cette thématique avance réellement Le stage de Bras est une avancée dans ce sens.

Il s'agira de mettre en place une formation aux premiers secours ou au moins un rappel de l'essentiel.

Apprentissage à la fois utile ,nécessaire accroissant les capacités d'intervention en cas de besoin

L'aspect collectif de cette formation est motivant pour les participants

Cela nécessitera évidemment des compétences et du matériel (mannequins de massages...)

Cette volonté de former plus de monde correspond aussi à une préoccupation des techniciens qui pensent que c'est nécessaire pour les collectifs en action (stages ,cours, passages de grades ) ou lors des rassemblements (AG ,comités ...)d'avoir des personnes formées en capacité d'intervenir

Ceci, d'autant que la moyenne d'âge augmente et que la préparation physique de « base » n'est pas toujours adéquate et suffisante . Cette formation sur le tatami peut s'avérer ,bien évidemment , utile dans d'autres circonstances

Cela correspond à une évolution dans la société

La formation proposée est sur un format d'une heure ,une heure et demie impliquant la formation au massage cardiaque et l'utilisation d'un DSA après repérage des signes d'arrêt cardiaque .

Il ne s'agit pas d'une formation complète ( saignements , étouffement, par exemple n'en font pas partie)

Il y a le souhait de la commission d'y intégrer une initiation au repérage des signes d'AVC .

Lors du stage de la commission santé à Bras fin mai ,nous avons tous pu pratiquer grâce au matériel présent sur place ( 5 mannequins ,un DSA)

Dans chaque Ligue ,il faudra une personne ressource capable d'animer cette formation .

Maryse Morin est la personne qualifiée pour cette mission au sujet de laquelle son accord est acquis Merci à elle.

Idéalement ,le matériel pourrait être prêté pour les sessions de formation

Ce qui suggère que les Ligues puissent être amenées à acquérir du matériel (réflexion amorcée au niveau fédéral sur les moyens et les partages possibles )

Pierrick BRULE

Médecin de la Ligue

**\*\*** le sujet du cardio-fréquence-mètre a été évoqué lors du CD de Morlaix sujet à creuser