

PRÉPARATION PHYSIQUE & PRATIQUE DE L'AIKIDO



Un échange avec **Yoann Guille** (5e Dan) et **Isabelle Murat** (4e Dan),
dojo de Plescop.

Mars 2025

Al Liamm – Quel est le principe de ces stages et à qui s'adressent-ils ?

Yoann Guille & Isabelle Murat – Ces stages s'adressent à tous. Le principe est de donner aux pratiquants des repères sur leur condition physique, leur donner des outils pour améliorer leur condition physique spécifiquement en Aïkido et notamment pour les passages de grade. Mais nous donnons aussi des conseils sur comment prendre soin de son corps pour durer dans l'aïkido et sur ce que nous devons travailler pour une pratique longue et sans blessures.

A.L. – Comment vous est apparue la nécessité de proposer ces stages ? D'où vous est venue l'idée ?

Y.G. / I.M. – En tant que professionnels de santé, kiné du sport et sage-femme, nous sommes très sensibles à la santé des pratiquants, au sport pour la conserver et à comment optimiser son potentiel. Les techniciens de la ligue ont été interrogés sur la condition physique des candidats lors des passages de grades. Il s'est avéré que celle-ci n'est pas toujours bonne d'où un risque accru d'accident cardiaque ou de blessure. Nous en sommes donc venus à nous demander ce que nous pouvions apporter à nos amis pratiquants de Bretagne.

A.L. – Et à l'avenir ? Comment pourraient-ils s'articuler et être complémentaires à des stages plus traditionnels ?

Y.G. / I.M. – Il a été décidé en comité directeur de la Ligue d'intégrer ces stages dans l'école des cadres. Cela donne des pistes de travail pour les aïkidokas qui veulent pratiquer le plus longtemps possible en forme et sans risques mais aussi pour les enseignants, les aider à mieux préparer leurs élèves candidats aux grades en incorporant une préparation physique pour leur permettre une meilleure prestation en toute sérénité. Nous connaissons trop bien l'importance de la condition physique sur la réalisation technique, ainsi que sur l'apprentissage neuromoteur et le bien-être.

CONTENU DU STAGE

9h	Accueil des stagiaires
9h à 9h15	Tenue sport
9h15 à 9h20	IMC
9h20 à 9h45	Pose cardio fréquence mètre
9h45 à 10h	Test de Ruffier-Dikson F0 / F1 / F2 test de récupération
10h à 10h10	Test de Old Man
10h10 à 10h30	Test VO2 Max Cooper
10h30 à 12h	Travail de renforcement et mobilité sur tatamis Explication par groupe musculaire

Pause méridienne

14h à 15h	Échauffement spécifique en keikogi
15h à 15h30	Test de chute en fonction des VO2 Max 300 à 500
15h30 à 16h	Récupération active
16h à 17h	Test Aïkikaiï