

Retour sur le Stage National Santé

Loudéac, 19-20 avril 2025

Organisé par la Ligue de Bretagne, le Stage National Santé s'est tenu les 19 et 20 avril 2025 à Loudéac. Cet événement, placé sous l'égide de la Commission Santé de la fédération, a réuni 30 participants, dont 23 inscrits au stage, 6 membres de la commission et Jean-Paul Moine.

Animé par une équipe pluridisciplinaire, ce stage a permis d'aborder la santé sous différents angles complémentaires. Deux intervenants missionnés par la fédération, Sandrine Beauseigneur (CEN) et Yoann Guille (chargé de mission ACT – Ligue de Bretagne), ont été rejoints par plusieurs membres de la Commission Santé : Mathias Retoret (responsable), Hubert Audra (CEN), Olivier Matas, et Isabelle Murat (intervenante invitée).

Un programme riche et varié

La dynamique du stage s'est articulée autour de trois cours de deux heures animés respectivement par Yoann Guille (samedi matin), Hubert Audra (samedi après-midi) et Sandrine Beauseigneur (dimanche matin). À cela se sont ajoutés quatre exposés thématiques :

- Yoann Guille a ouvert les échanges avec une intervention sur la biomécanique appliquée à la pratique de l'aïkido, accompagnée d'exercices pratiques.
- Isabelle Murat a sensibilisé les participants à l'importance de la nutrition.
- Olivier Matas a proposé un éclairage scientifique sur le lien entre sport et santé.
- Sandrine Beauseigneur a clôturé avec un exposé sur le vieillissement et ses implications sur l'activité physique.
- Un atelier pratique de massage cardiaque, animé par Mathias Retoret, a complété le programme, apportant un contenu concret et essentiel en matière de premiers secours.

Des échanges riches et humains

Fidèle à l'esprit des stages santé, l'objectif était de favoriser les regards croisés entre intervenants aux profils diversifiés – médecin urgentiste, cardiologue, généraliste, kinésithérapeute, sage-femme, psychologue – et les pratiquants. Cette pluralité d'approches a enrichi les échanges et renforcé l'intérêt des participants.

Le debriefing final a été particulièrement émouvant, avec des témoignages forts sur les bénéfices parfois inattendus de la pratique de l'aïkido sur la santé physique et mentale. Certains ont partagé des parcours de vie marqués, où l'aïkido a joué un rôle thérapeutique réel.

Remerciements

Un immense merci aux participants pour leur engagement et leurs partages, à la Ligue de Bretagne pour l'organisation, et au club de Loudéac pour son accueil chaleureux.

Sandrine Beauseigneur – Commission Santé (avril 2025)