

## *Fiche de reprise pour les pratiquants après interruption de la pratique*

La plupart d'entre vous reprennent l'aïkido après une longue pause, presque deux ans, et une absence d'exercice physique.

Après cette longue période d'interruption, le corps subit une désadaptation à l'effort.

Celle-ci est d'ordre physiologique, technique, psychologique voire sociale.

Cet état de fait entraîne une augmentation des risques de blessures.

### *Conseils pour la reprise*

Reprenez l'entraînement de manière progressive, surtout si vous avez été atteint par le Covid.

Une visite médicale peut s'avérer nécessaire si vous doutez de vos capacités à pouvoir reprendre la pratique ou si vous avez rencontré des problèmes médicaux pendant cette période.

Avant le cours, avoir adopté une hygiène de vie optimale : Allez aux cours reposé, correctement alimenté et hydraté.

#### Pendant le cours :

- Ne négligez pas l'échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire.

- Efforcez-vous de pratiquer souplesment, fluide et ample, en accord avec la respiration.

Soyez vigilants aux signes extérieurs de dépassement de ses limites (essoufflement, douleurs musculaires...). Des pauses peuvent s'avérer nécessaires.

- Respectez un retour au calme constitué de respirations, d'étirements, de massages...

#### Après le cours :

-Ne négligez pas la récupération.

Hydratation, alimentation, repos et peut-être séance de décrassage, massages, étirements.

Pour la Commission Santé  
Mathias RETORET  
Médecin Fédéral