



# L'aïkido et les séniors débutants

## Lettre d'information au médecin

### **Docteur M. BOUZON**

Médecin généraliste, médecin du sport  
Club d'Aïkido d'Irigny  
4ème Dan

Chère consœur, cher confrère,

La **Fédération Française d'Aïkido et de Budo** développe l'Aïkido en direction des “seniors” qui n'ont jamais ou peu pratiqué.

Effectué dans un contexte adapté (cours spécifiques, enseignants habilités), **l'Aïkido est très accessible et peut être très bénéfique aux personnes de 55 ans et plus.**

Les cours se composent d'exercices de préparation individuelle (respiration, concentration, mobilisations articulaires, étirements, déplacements en équilibre...), d'un apprentissage progressif des chutes et du contrôle d'un partenaire en proposant des situations variées de saisies ou simulation de coups à mains nues ou avec des armes.

Tous les mouvements s'exécutent sans opposition, ni heurts ni blocages.

Il n'y a pas de compétition.

La pratique peut entraîner entre autres :

- une amélioration des capacités ventilatoires et du contrôle de la respiration
- un développement de la souplesse musculo-articulaire
- la mise en place de postures justes et stables
- une vigilance accrue, un meilleur contrôle de ses actes, le goût de la relation, la prise de confiance en soi.

**Les contre-indications sont donc relativement peu nombreuses.**

Vous pouvez me joindre pour toute question particulière au 04 78 67 66 66.

Recevez mes salutations confraternelles.

Dr M. BOUZON





# L'aïkido et les séniors débutants

## ○ Le contexte :

Dans un contexte de **vieillissement de la population**, les pouvoirs publics ont pris conscience de **l'intérêt du sport pour la santé et le bien-être des séniors**. Plusieurs recherches ont mis en évidence que l'exercice d'une activité physique a pleinement sa place dans le cadre des prescriptions thérapeutiques non médicamenteuses.

L'aïkido s'inscrit naturellement dans cette démarche.



## ○ Une pratique adaptée :

Les cours séniors débutants s'adressent à **celles et ceux qui commencent une activité physique après 55 ans** et proposent une pratique adaptée :

On oublie les techniques qui paraissent dangereuses, les chutes qui semblent brutales et les mouvements susceptibles de poser problème comme par exemple le travail à genou.

On apprend à se connaître, à accepter ses limites et ne pas les dépasser, et également à s'adapter aux autres.

## ○ Les bienfaits pour les séniors débutants :

Bien sûr l'aïkido peut être pratiqué à des fins thérapeutiques, mais c'est surtout **à titre préventif qu'il joue un rôle très important** en apportant beaucoup de bien-être aux séniors.

Ses bienfaits sont nombreux. L'aïkido permet notamment aux séniors débutants de :

- Développer son énergie vitale
- Trouver son équilibre (dans tous les sens du terme)
- Oser agir
- Se confronter aux agressions et difficultés quotidiennes
- Se tourner vers l'extérieur pour éviter le repliement sur soi

L'aïkido met l'accent sur la respiration, le relâchement, la souplesse, l'équilibre, la sensation de son corps dans l'espace, la relation à l'autre.

