



Hydratation, alimentation et pratique de l'aïkido

En bref

En aikido il est important de bien gérer les apports en eau et en nourriture, afin de permettre une pratique en sécurité, évitant les risques de déshydratation et d'hypoglycémie, dont les signes doivent être connus.

Pour comprendre :

Hydratation

L'eau est la composante indispensable qui permet les réactions physiologiques nécessaires à la vie de l'organisme. Le circuit de l'eau contribue au maintien de l'équilibre général du corps (l'homéostasie) et à l'élimination des déchets. L'eau est la meilleure des boissons, consommée à température ambiante, sans ajout de sucre, ni théine ni caféine.

On estime à 1,5l d'eau par jour (hors celle présente dans les aliments) la quantité quotidienne recommandée.

Son élimination se fait par les urines mais aussi la sueur et la respiration.

Ces besoins peuvent être accrus en fonction de facteurs extérieurs (forte chaleur, situation de stress), de fièvre, ou d'effort physique.

Les signes de déshydratation sont à repérer car la soif est parfois un signe tardif : il faut être vigilant devant l'apparition d'une baisse de performance, une fatigue, des maux de tête, des douleurs musculaires ou des crampes.

Le risque de blessure est accentué parce que la déshydratation favorise le manque de vigilance, et entraîne une moindre résistance des muscles et tendons.

Pendant une activité physique il est communément recommandé de boire toutes les 30 minutes.

Alimentation

Dans l'effort, les principaux carburants des muscles sont les sucres (glucose, saccharose, amidon...). Ils sont puisés prioritairement dans le sang, puis sous différentes formes dans les ressources musculaires, et enfin dans le foie.

Ces processus de synthèse, variant selon la nature de l'effort, permettent de mobiliser les ressources stockées à partir de lipides et de protides, mais les glucides en sont la source principale.

Il est donc recommandé, avant un cours, de prendre des sucres lents (céréales, pain, pâtes, riz...), mais plutôt déconseillé de prendre des sucres rapides (boisson sucrée, confiseries...) : leur consommation provoque un pic de sécrétion d'insuline, et donc un risque d'hypoglycémie dans la demi-heure.

L'hypoglycémie peut se manifester par une fringale, des vertiges, des sueurs, des troubles de la vision, de l'élocution, une diminution de la force physique. Devant la survenue d'une hypoglycémie il faudra mettre le pratiquant au repos, et lui apporter du sucre rapide associé à du sucre lent (une ou deux tartines de confiture, ou à défaut du pain et du sucre en morceaux).

Aïkido et hydratation

La pratique de l'aïkido demande quelques ajustements.

Une part de contrôle doit entrer en jeu. D'une part pour respecter la martialité, l'aspect guerrier de la pratique, qui implique une maîtrise de soi, ainsi qu'une gestion de l'effort. Mais aussi pour manifester du respect envers le professeur, qui n'interrompt pas lui-même son cours, et envers le dojo, lieu consacré à la pratique.

Ainsi il convient de s'adapter :

L'enseignant sera vigilant au comportement des pratiquants (plus particulièrement les enfants, les personnes âgées et les débutants de tous âges). Une pause peut être proposée par exemple par tranches de 1h30, à adapter aux conditions climatiques.

Le pratiquant devra signaler à l'enseignant qu'il a besoin de boire (sauf dans certains stages «de masse»).

Autant que possible, il est demandé de boire à l'extérieur du dojo, ou au moins hors du tatami.

Aïkido et alimentation

Les aliments trop gras ou frits n'ont pas d'intérêt énergétique dans un effort prolongé. De plus ils augmentent le temps d'assimilation des autres aliments et donnent une sensation de lourdeur peu propice à la pratique.

Quelques protéines (produits laitiers, viande, poisson...) peuvent être consommées pour compenser l'usure musculaire, mais seront plus profitables après la pratique, leur utilisation par l'organisme n'étant pas immédiate.

En cas d'effort prolongé, on peut se recharger avec des glucides rapidement utilisables (barre de céréales, fruits secs...), mais plutôt ne se présentant pas sous forme raffinée .

En règle générale, il est conseillé de respecter un temps de trois heures entre la prise d'un repas et le début d'une activité, et de trente minutes après une collation.

Quoiqu'il en soit, il est bien entendu que ces conseils sont à adapter en fonction de chacun (pathologie chronique, régime particulier, pratique du jeûne...), et que votre expérience vous donnera les meilleurs conseils.

Si l'on aborde ici l'énergie au sens nutritionnel et «productiviste» du terme, il est essentiel de rappeler qu'en termes d'aïkido, l'énergie recouvre une notion bien plus vaste, où le nombre de calories ne sera pas en jeu.

Une Fondation : kokyū ryoku

« "Vous pouvez pratiquer l'aïkido si vous pouvez soulever trois onces de son".

Cela revient à dire que l'aïkido n'est pas un art de combat corps à corps, fondé sur l'utilisation de la force physique et musculaire.

Le travail de la technique en aïkido se fait en utilisant pleinement l'énergie mentale et rationnellement la force physique. D'où l'expression employée plus haut. Si l'on utilise cette méthode, il est possible de développer une force supérieure à celle que l'on croit posséder.

Lorsque nous disons que les personnes âgées, les femmes, les enfants peuvent pratiquer, cela ne signifie pas seulement qu'ils peuvent s'entraîner, mais bien qu'ils peuvent appliquer cette voie au combat, après l'avoir comprise.

La force qui découle de l'énergie de l'Univers est nôtre, elle emplit toutes les parties du corps, semblable à l'eau qui jaillit et jamais ne s'arrête, cette force émanant d'un corps et d'un esprit toujours calmes, sereins, détendus pour répondre à la nécessité en tout temps et dans la direction voulue, cette force s'appelle le kokyū ryoku.

O Sensei dit à ce sujet : "un travail de trois jours n'est qu'un travail de trois jours, un travail d'un an n'est qu'un travail d'un an, un travail de dix ans engrange la force de dix ans". »

Tamura Nobuyoshi sensei