



Intérêt de l'échauffement pour pratiquer l'aïkido

En bref

Essentiel à toutes activités physique, il vient s'associer en toute logique à une préparation «aïkido» afin de préparer notre corps et notre être à la pratique.

Pour comprendre

Son objectif est multiple :

Adaptation cardio-vasculaire :

soit l'élévation du rythme cardiaque. Il permet l'augmentation graduelle du rythme cardiaque au cours de l'échauffement prépare le cœur à faire des efforts plus soutenus. Lors d'une études menée auprès de 44 sujets âgés de 21 à 52 ans, on a noté des anomalies du rythme cardiaque sur l'électrocardiogramme de 70 % des sujets qui venaient de faire un exercice intense sans échauffement préalable; par contre le fait de s'échauffer un peu réduisait ou supprimait ces anomalies.

Mise en condition nerveuse :

les influx nerveux se propagent plus rapidement lorsque la température dans les tissus musculaire s'élève. Cela a pour effet d'accroître la coordination. Le fonctionnement du système nerveux est optimum à une température interne comprise entre 38° et 39°C. La contraction musculaire est alors plus rapide, et par conséquent la coordination musculaire est meilleure.

Améliorer la coordination va permettre d'être plus à l'aise dans la réalisation du geste, du mouvement, va permettre d'aller plus loin quantitativement et qualitativement et d'augmenter sa souplesse.

Effet protecteur : un échauffement doit obligatoirement être pratiqué afin de prévenir les accidents.

L'échauffement permet aussi aux vaisseaux sanguins du cœur de compter sur une bonne réserve d'oxygène avant un effort plus intense. On peut donc parler d'un *effet protecteur* de l'échauffement chez les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Il permet aussi de mieux récupérer après l'activité.

Mise en condition du muscle :

une température plus élevée accroît l'efficacité des réactions chimiques dans les cellules musculaires. La hausse de la température provoque aussi une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui amène plus de sang et donc plus d'oxygène et de nutriments dans les muscles ainsi qu'une meilleure évacuation des déchets de cette activité de la fibre musculaire. La chaleur diminue aussi la résistance du tissu conjonctif et musculaire, ce qui favorise l'élongation du muscle et permet donc d'éviter les déchirures. La bonne mise en condition du muscle et des articulations contribue à réduire le risque de blessure lors d'un mouvement brusque. En fait, la flexibilité peut augmenter jusqu'à 20 % lorsque le muscle est chaud.

Par l'étirement des muscles et donc la souplesse acquise durant l'échauffement cela permet aussi à long terme d'éviter les tassements articulaires et l'usure prématurée du cartilage articulaire (différent du cartilage de croissance) car une fois abîmé celui-ci ne se reconstruit plus: c'est l'arthrose précoce.

Mise en condition articulaire :

la chaleur rend le lubrifiant naturel qui circule dans nos articulations (la synovie) plus fluide mais aussi augmente sa production, et ainsi permet une meilleure congruence des os entre eux et favorise une amélioration de l'amplitude articulaire.

Au niveau des ligaments, l'échauffement pare à d'éventuelles déchirures.

Attitude mentale, puisqu'on se sent mieux et plus concentré dans un corps chaud que dans un corps froid.

Il met progressivement l'organisme et le psychique en condition en diminuant l'appréhension, en améliorant la concentration et l'attention: « *mens sana in corpore sano* ».

Aïkido et échauffement :

Incontournable, pourtant les techniques appliquées ne sont pas toujours maîtrisées et l'échauffement peut être parfois inefficace. Voici donc quelques conseils de base.

Le principe de progressivité :

Effectuer des mouvements lents et souples, écouter ses sensations et venir jusqu'à l'amplitude maximale en plusieurs fois; cela permettra de prendre confiance en son corps.

Ce n'est pas la peine de forcer pendant l'échauffement : vous devez pouvoir soutenir une conversation avec vos partenaires.

L'intensité des exercices doit aller en croissant pour préparer progressivement l'organisme à l'effort d'une part (passage d'un état de repos à un état échauffé), pour augmenter progressivement la température d'autre part.

Respecter un ordre pour ne pas oublier d'articulations (par exemple de haut en bas).

Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par série sur chaque partie.

Il faut terminer par les exercices les plus contraignants afin de monter en température. Faire l'inverse serait inefficace puisque la température risquerait au contraire de baisser. Il ne faut bien sûr pas arriver à un état d'épuisement pour ne pas impacter les performances attendues.

Le principe d'adaptation à l'activité, à l'âge, à la forme physique, aux conditions extérieures :

La manière de mener un échauffement dépend de plusieurs paramètres :

- L'activité physique : en toute logique, il faut davantage s'échauffer pour une activité soutenue que pour une activité d'intensité modérée.
- L'âge : plus on est âgé, plus il faut s'échauffer longtemps.
- La forme physique : plus on est entraîné, plus il faut s'échauffer.
- Les conditions extérieures (température, vent, pluie): l'échauffement doit permettre d'augmenter la température interne. S'il fait froid ou si l'on est mal couvert, il faudra plus de temps pour s'échauffer. Plus la température extérieure est froide, plus l'échauffement doit être long parce que le corps met plus de temps à atteindre la bonne température.
- De même, si vous pratiquez le matin, l'échauffement doit aussi être plus long parce que le corps n'est pas bien «réveillé». Il faut donc lui laisser plus de temps.

Jumbi Dosa :

« Jumbi Dosa est une préparation physique et mentale avant la pratique des techniques. Il peut présenter deux aspects : un travail seul ou à deux.

(...) C'est une méthode visant à forger ensemble, le corps et l'esprit, en développant la stabilité du mental par la concentration sur la force mentale, sur la force de la respiration (kokyū ryoku), sur le rayonnement du ki (kinonagare), sur la respiration (kokyū), sur l'attitude (shisei), sur l'élaboration du corps qui est à la base de l'exécution des techniques. »

(Tamura Nobuyoshi sensei)

Ainsi, en toute logique, l'échauffement et la préparation à l'aïkido permettront de travailler sur plusieurs de ces Fondations, afin de réaliser au mieux les techniques, de modeler le corps, de permettre à chaque Être de trouver la Voie (道), l'Harmonie(合) en lui et avec l'autre.