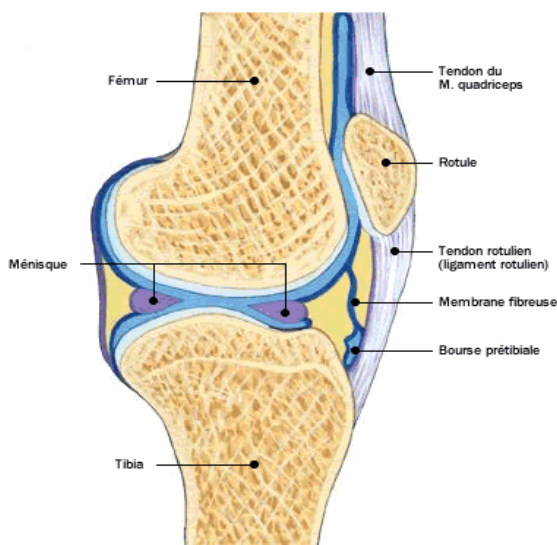


EN BREF :

Parmi la multitude d'articulations que compte notre squelette, le genou est très sollicité, notamment dans la pratique de l'aïkido, qui peut paraître propice à blessure. Une bonne connaissance des processus de sollicitation et une attention particulière aux recommandations dans l'exercice permettront d'éviter les accidents.

POUR COMPRENDRE :

Le genou est à la jonction entre trois os : le fémur, le tibia et la rotule (ou patella). Comme toute articulation, il est composé d'un ensemble complexe de ligaments, tendons, ménisques, surfaces osseuses et cartilages. Le genou est l'une des articulations les plus complexes du corps ; il en supporte tout le poids. C'est pourtant une articulation fragile du fait de sa superficialité et de sa faible amplitude : elle autorise principalement la flexion et l'extension, dans son rôle d'amortisseur; la rotation restant très limitée au-delà d'un angle naturel lié à l'ouverture des hanches, dans son rôle d'adaptation. D'autre part le cartilage, en plus de subir un vieillissement naturel et une usure selon l'usage que l'on en fait, ne se régénère pas car il n'est pas vascularisé. Ainsi pour faire durer nos genoux, il faut en prendre soin.



EN AÏKIDO: LES SITUATIONS «À RISQUE» ET COMMENT MIEUX LES ABORDER.

1/ Descendre et se relever des ukemi.

Lorsque le pratiquant descend le corps avant une chute ou se relève après, il contracte le muscle quadriceps (le muscle à l'avant de la cuisse). Or, plus la jambe est fléchie, plus la contraction du quadriceps entraîne une pression de la rotule sur le bas du fémur. La répétition de ces frottements peut entraîner une usure du cartilage, des douleurs à la flexion et, à terme, une arthrose du genou.

Conseils:

Pour se relever après *ukemi*, il convient d'éviter les écarts de jambes trop importants: la poussée s'effectue alors sur les deux jambes, se répartissant entre les ischio-jambiers, les fessiers et les quadriceps. La descente du corps avant *ukemi* doit être travaillée de la même manière.

2/ La position seiza.

Lorsque le pratiquant s'assoit en position *seiza* ou se relève à partir de cette position, le même problème de contraction du quadriceps sur genou fléchi se retrouve. Toutefois, la position *seiza* en elle-même est une position de repos où les tensions musculaires sont faibles si l'on veille à bien aligner les pieds dans l'axe du tibia, et non à s'asseoir exagérément sur les pieds infléchis l'un vers l'autre: les pieds ainsi infléchis et même croisés, on soulage certes un peu les genoux qui se retrouvent moins comprimés mais on augmente la rotation interne ce qui est pire, à terme. De plus, un mauvais positionnement en *seiza*, c'est à dire le poids du corps porté sur l'avant, est très néfaste pour l'articulation fémoro-rotulienne.

Conseils:

D'une manière générale, lors des innombrables flexions et extensions dues aux *ukemi* et à la position *seiza*, il faut éviter les chocs répétés sur les genoux et les prises d'appui en reportant tout son poids sur un seul genou.

Pour s'asseoir (*suwarikata*): en position debout, les deux pieds sont joints, écarter et plier légèrement les genoux (la main droite écarte les plis du *hakama*). Poser délicatement un genou, puis l'autre. Allonger les pieds, le poids vient s'appliquer sur les talons (et non pas sur les genoux).

Pour se relever (*tachikata*) : la hanche s'élève, les doigts de pied prennent appui, le pied droit vient au niveau du genou gauche. Se dresser calmement en prenant bien appui sur les deux pieds sans se pencher ni prendre appui sur les genoux avec ses mains.

Dans la position *seiza* : la principale contrainte provient du manque de souplesse de la cheville (elle est en extension maximale) et de la compression qui gêne la circulation du sang. En conséquence, la position *seiza* doit être utilisée mais sans aller au-delà de la limite du tolérable. Des positions alternatives à *seiza* sont possibles tout en gardant la verticalité (tailleur...).

3/ Les déplacements en *shikko*.

Lors du travail en *suwari waza* (ou en *hanmi handachi waza*), le genou est toujours proche de la flexion maximale, avec un minimum de contact articulaire, ce qui sollicite très fortement les soutiens passifs de l'articulation : les ligaments croisés et latéraux, par torsion-compression.

Conseils:

Lors du déplacement en *shikko*, il faut prêter la plus grande attention là aussi à la répartition des masses. Le poids doit porter sur les pieds, dans le prolongement de la colonne vertébrale, suivant l'axe vertical du corps et non pas en avant sur les genoux.

Lors du travail en *suwari waza*, la force, comme toujours, doit se situer au niveau des hanches, en veillant à rester vertical et à toujours ramener ses pieds sous le centre. Le professeur doit veiller à travailler en *suwari waza* avec modération, par séquences en alternance avec le travail debout (en s'adaptant au public). Enfin, il convient à chacun d'adapter de façon pertinente ses efforts au niveau de sa propre expérience et de celle de son partenaire (vitesse et puissance d'exécution, dynamique du déplacement, etc.).

4/ Les pivots en *tachi waza*:

Pour réaliser la plupart des techniques d'*aïkido*, le pratiquant a besoin de faire des changements de direction basés sur des pivots. Si le pivot est réalisé alors que le pied est en appui, le genou est sollicité en torsion alors qu'il est censé travailler seulement en flexion et extension. Des sollicitations répétées en torsion peuvent entraîner des lésions des ligaments, notamment au niveau des ligaments croisés.

Conseils:

Il est impératif de porter son attention sur l'ouverture de la hanche afin de soulager les genoux et les pieds. Il convient donc de travailler les genoux déverrouillés (un peu fléchis, en position de ressort). Le mouvement devra être abordé avec l'avant du pied et non le talon, afin que l'appui soit léger pendant le pivot.

5/ A retenir:

De manière générale, il est important de garder à l'esprit quelques grands principes: la **verticalité**, la **répartition du poids du corps dans l'alignement de la colonne** pour le travail en *suwari waza* ou légèrement sur l'avant du pied, **genoux déverrouillés**, lors du travail en *tachi waza*; d'éviter tout choc direct avec le tapis en abordant les déplacements dans l'idée d'une dynamique vers le haut et l'avant.

Ceci peut être facilité par un travail d'étirement et d'échauffement correct des muscles qui mobilisent cette articulation du genou: à savoir les muscles de la cuisse (le quadriceps, les ischio-jambiers, les adducteurs et les abducteurs dont font partie les fessiers) et certains muscles du mollet (les gastrocnémiens).

UNE FONDATION: SHISEI

L'*aïkido* est une pratique de purification profonde qui tend à développer, protéger et fortifier le corps et l'esprit dans le calme, le contrôle de soi et l'harmonie. Toutefois, comme l'a rappelé Maître Tamura lors d'un stage avec des enseignants, «tant que l'*aïkido* sera pratiqué comme un *budo*, il sera bon pour la santé. Mais s'il est pratiqué comme un sport, alors il y aura des problèmes ».

Selon Nobuyoshi Tamura «Shisei» se traduit en français par : position, attitude, posture, pose. *Sugata (shi)* exprime la forme, la figure, la taille.

Ikioi (sei) exprime la force, la vigueur, la vivacité. *Shisei* contient ces deux sens.

Mais le sens de *Shisei* ne désigne pas seulement une attitude extérieure: une bonne forme, un bon style, un bon maintien, mais aussi une force intérieure visible de l'extérieur dans sa manifestation, par exemple, la vitalité chez un enfant apparente au travers de sa vivacité, de ses yeux vifs, de ses mouvements....

Si nous voulons atteindre ce *shisei*, de quoi avons-nous besoin? D'abord de mettre en ordre le corps qui est le vase contenant le *ki*. Pour ce faire, étirez la colonne vertébrale et gardez-la droite. Si vous avez le sentiment de pousser le ciel avec la tête, la colonne vertébrale s'étire naturellement. Ne gonflez pas la poitrine dans la position militaire au garde-à-vous. Les épaules décontractées tombent avec souplesse, l'anus est fermé, les reins ne sont pas cambrés, le *ki* est confortablement posé dans le *seika tanden*, le corps tout entier calmement détendu.»