



Une activité physique régulière est un gage de bonne santé à long terme.

Cette affirmation scientifique et médicale appartient dorénavant à la sagesse populaire. Chacun peut en faire le constat au quotidien, et en particulier sur nos tatamis d'Aïkido.

Toutefois, l'Aïkido, au même titre que n'importe quelle autre activité physique, comporte des risques de santé que chacun doit connaître pour mieux les prévenir.

Il en est un particulièrement redoutable: **La Mort Subite Non Traumatique du Sportif.**

Ce sujet est déjà ancien et bien connu du Ministère des Sports, du Conseil National de l'Olympisme Sportif, et de plusieurs commissions médicales sportives.

Nous avons tous en mémoire ces images tragiques de joueurs de football, de basket, de rugby et même de patineurs artistiques ...s'écroulant, terrassés en pleine force de l'âge, sur le terrain, ou dans les vestiaires.

Sans vouloir dramatiser outre mesure, il est donc toutefois bien temps de diffuser ce message auprès des quelque 60 000 Aïkidokas français (toutes fédérations confondues), responsables de clubs et enseignant(e)s.

En quelques chiffres, **la mort subite non traumatique du sportif**

<http://www.aikido-france-languedoc-roussillon.fr/node/267>

Concerne environ 1 200 à 1 500 personnes par année, dont la moitié a lieu dans les centres d'activités sportives.

Bien qu'il y ait un témoin directement présent dans la majorité des cas, un massage cardiaque n'est initié que dans 30% des cas.

Une quinzaine de morts subites sur 1 000 concernent des sportifs de haut niveau.

3% des stades français sont équipés de défibrillateur.

Si l'on ramène ces chiffres, en proportion, au nombre d'aïkidokas, c'est statistiquement et potentiellement quatre pratiquants par an qui peuvent être victimes de ce dramatique accident sur nos tatamis.

Pourtant des moyens de prévention simples et faciles à mettre en place existent, comme:

-de respecter « Les 10 règles d'or »

<http://www.aikido-france-languedoc-roussillon.fr/node/270>

Édictées par le **club des cardiologues du sport**, notamment de s'hydrater régulièrement **PENDANT** un entraînement ou un passage de grade.

-de ne pas négliger sa visite médicale, et ce à chaque début de saison, même si l'on pratique depuis plusieurs années.

-de disposer d'un défibrillateur, autant que faire se peut, dans chaque structure sportive. S'il s'agit d'un lieu public, il conviendra de s'en assurer auprès des services compétents de la collectivité.

-de se former aux gestes de premiers secours, et à l'utilisation du défibrillateur.

La liste n'est pas exhaustive.

C'est pourquoi, la ligue Languedoc Roussillon, en étroite collaboration avec la commission médicale fédérale, met à votre disposition une série de documents, dont une affiche validée par le Club des Cardiologues du Sport, à afficher dans les dojos, et ce afin d'informer au mieux chaque acteur ou, chaque adhérent, qui compose notre ligue de ce **risque grave** et surtout des moyens d'y remédier.

Le rôle d'une commission médicale de ligue est de protéger la santé des pratiquant(e)s par les recommandations qu'elle reçoit et diffuse.

Le rôle de chacun est ensuite d'adapter ces recommandations aux dojos et aux individus qui les composent en toute connaissance de cause.

Il peut être étonnant pour certains d'associer, dans ce contexte, le mot de sportif et d'Aïkido. L'Aïkido est un Art Martial et/ou un Sport ou encore un Sport de Combat/d'opposition....le débat reste ouvert.

Toutefois , il est sans commune mesure avec notre propos puisqu'en termes d'activité physique notre corps et notre cœur (*kokoro* en Japonais) ne font aucune différence entre activité sportive ou artistique.

Protégeons nos pratiquant(e)s.

Protégeons leurs cœurs,

Afin qu'ils (elles) pratiquent et s'épanouissent le plus longtemps possible grâce à l'Aïkido et à ses bienfaits.

Merci de votre attention

Cyril PELLOIN

Vice Président Ligue LR  FFAAA

Responsable de la commission médicale Languedoc Roussillon FFAAA.

Membre de la commission médicale fédérale FFAAA

3° Dan BEES 1.

02/08/2012.