

Le genou en aikido

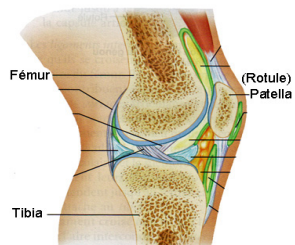
FFAAA Languedoc Roussillon

Biomécanique du genou :

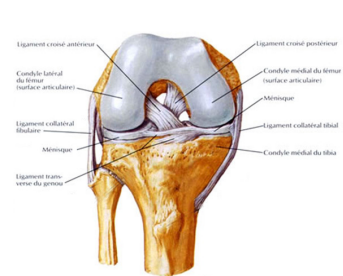
Le genou est une articulation à deux degrés de liberté :

- Flexion/extension : mouvement principal
- Une légère rotation (du tibia sur le fémur) automatique lors de la marche :
 - o Extension du genou : rotation externe
 - o Flexion : rotation interne

Les surfaces osseuses du genou s'emboîtent peu l'une dans l'autre : la stabilité est assurée par les ligaments, les tendons, les ménisques.



Genou de profil, en position de repos



Genou de face, en flexion : toute la surface articulaire du fémur est exposée vers l'avant, protégée par la rotule (non dessinée).

Différents publics :

- Les enfants : genou en croissance, ossification incomplète, donc fragilité
- Les seniors : moindre souplesse articulaire, récupération moins rapide, fragilité osseuse et musculo-tendineuse

Situations à risque :

- En seiza, la rotule est plaquée contre le fémur ce qui crée une contrainte
- Dans les flexions-extensions, les ménisques sont sollicités par les déplacements du fémur
- Dans le travail à genou, le poids porte sur la rotule, or **le genou n'est pas fait pour supporter le poids du corps** : risque de vieillissement articulaire (arthrose)
- En tachi waza, les pivots (henka, irimi-tenkan, tai sabaki) sollicitent les ligaments

Prévention

Echauffement :

- Mobiliser toutes les articulations
- Eviter les étirements extrêmes

Hydratation :

Toujours indispensable

Conduite de la pratique :

- Pivots en suwari waza : toujours sur les 2 genoux
- **Limitation de la pratique en suwari waza :**
 - o 15 minutes chez l'adulte
 - o 10 minutes chez les adolescents
 - o 5 minutes chez les plus jeunes
- Limiter les chocs en descendant à genoux
- Rassembler les pieds sous les hanches pour se relever des ukemis

Genouillères :

- Devraient être **systematiques dans le travail à genou**, même si on n'a pas mal (pas encore...)
- Rôle : répartition des contraintes, diminution des frottements (choisir des genouillères type "volley", souples, avec un coussin sur l'avant)
- Attention :
 - o Doivent rester en place lors de la pratique
 - o Ne doivent pas comprimer
 - o Ne doivent pas être une "fausse protection" (pratique plus à risque car on se sent protégé)