

Fiche repère pour la pratique de l'aïkido

Hydratation : entre besoins physiologiques et martialité

Préambule :

L'eau, c'est la Vie.

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, que l'on appelle homéostasie (régulations entrées / sorties), et à l'élimination de « déchets ».

Les besoins en eau :

- ✿ Besoins « de base » : sont variables en fonction de l'individu et de son mode de vie. Un minimum de 600 ml/24h a été reconnu pour l'être humain en conditions extrêmes. Le maximum n'est pas réellement identifié. Au-delà d'une certaine quantité (plus de 4 litres), cela devient clairement anormal. La moyenne est de 2,5 litres/24h, 1 litre étant apporté par les aliments, le reste par les boissons. Les pertes se font par les urines (1,5 litre), les poumons (0,5 litre), la peau (0,5 litre).
- ✿ Besoins supplémentaires : fonction des déperditions
 - En cas de fièvre (chaleur interne) ou de forte chaleur
 - En cas d'effort physique, de situation stressante ...
- ✿ Les signes de déshydratation : baisse des performances, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires ou crampes. Le risque de blessure est plus important, par manque de vigilance et de résistance des tissus (tendons, muscles). La soif est un signe parfois tardif.
- ✿ Certains pratiquants sont plus sensibles : les débutants parce qu'ils font beaucoup d'effort en tension, les enfants parce leur corps est composé d'une plus grande part d'eau, les plus âgés parce que leur corps est au contraire composé de moins d'eau et un manque se fera plus rapidement sentir, d'autant que la soif est moins présente, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes qui ont des maladies du système urinaire (coliques néphrétiques par exemple).

Le pratiquant doit pouvoir boire lorsqu'il en éprouve la nécessité, cependant :

Nous pratiquons un Art Martial, ce qui justifie quelques particularités. **Maître Tamura** nous disait :

- ✿ Les enfants s'habituent à ce que leurs envies deviennent des réalités immédiatement. Ils deviennent des adultes qui veulent que leurs besoins soient immédiatement satisfaits, et qui consomment sans se contrôler.
- ✿ Il faut respecter le professeur qui ne sort pas du dojo pour boire toutes les minutes.
- ✿ Nous pratiquons un art martial : imaginez sur un champ de bataille l'un des adversaires qui se tourne pour aller boire ? Il faut s'entraîner à ça aussi. Le pratiquant va mieux gérer sa soif et travailler à l'économie. Il y a la physiologie et la force intérieure du corps.
- ✿ Le dojo est un lieu consacré à la pratique, qu'il faut respecter.

Quelques repères :

- ✿ L'organisation, en fonction du type de pratique, du niveau des participants, des conditions climatiques, fait en sorte que des pauses à intervalles réguliers soient proposées. Compte tenu des temps de préparation et la discontinuité de l'effort, des espaces de 1h30 en condition climatique moyenne sont corrects. Ils peuvent être ajustés. L'enseignant tient compte du comportement des élèves.
- ✿ Le pratiquant (sauf peut-être lors des stages « de masse » où c'est un peu compliqué), va signaler à l'enseignant qu'il a besoin de boire. Celui-ci, de principe, l'autorise. Le « reishiki » est considéré comme acquis.
- ✿ Boire en dehors du dojo si possible, au minimum hors du tatami, de petites quantités à la fois. La meilleure boisson est l'eau, pas trop fraîche, sans sucre blanc ajouté, ne contenant ni caféine (Cola) ni théine. Des infusions sont possibles, les jus de fruits ou de légumes en petite quantité.