

Recommandations à l'attention des médecins

Votre patient vous demande un certificat d'aptitude à la pratique de l'aïkido

L'aïkido est un art martial japonais qui réclame des aptitudes physiques variées suivant les clubs où il est enseigné.

L'intensité des entraînements varie d'un club à l'autre. Parlez-en à votre patient : certains clubs ont une activité très physique, avec chutes, projections, clés articulaires et où le système cardiovasculaire est très sollicité tandis que d'autres clubs offrent des activités proches du yoga, avec peu de contraintes, où des pratiquants fragiles et âgés peuvent s'épanouir sans danger.

L'évaluation clinique de votre patient à la pratique de l'aïkido dépendra donc du type d'aïkido qu'il pratique. Demandez-lui !

Confraternellement.

Dr Mathias RETORET,
médecin fédéral de la Fédération
Française d'Aïkido et de Budo