

# AIKIDO

## AIKIBUDO, KINOMICHI, SYSTEMA, WANOMICHI-TAKEMUSU AIKI

# LIVRET

# SPORT

# SANTÉ

# BIEN-ETRE

# Table des matières

<b>Sport santé : quelques explications pratiques .....</b>	<b>3</b>
Quels sont les bienfaits de l'Activité Physique (AP) ? .....	3
Conseils pour améliorer sa santé .....	3
La stratégie nationale "sport santé" .....	4
Différences entre sport santé bien-être et sport sur ordonnance .....	4
Informations complémentaires.....	6
<b>La démarche « santé bien-être » dans le cadre de l'UFA (Aïkido et autres disciplines) ...</b>	<b>7</b>
De quoi parlons-nous ? .....	7
Pourquoi cette démarche interfédérale ? .....	8
Au plan technique, que peut contenir une pratique santé bien-être pour nos fédérations ? .....	8
En pratique, quelle est l'organisation fédérale proposée ?.....	9
<b>Ouvrir une section : « Santé / Bien-être » .....</b>	<b>10</b>
<b>Annexe 1 : Charte section Santé Bien-Être .....</b>	<b>11</b>
<b>Annexe 2 : Document destiné à accompagner la demande de certificat médical .....</b>	<b>12</b>
Contraintes liées à la pratique et adaptations possibles .....	13

# Sport santé : quelques explications pratiques

---

L'inactivité est la 1<sup>re</sup> cause de mortalité évitable !

## Quels sont les bienfaits de l'Activité Physique (AP) ?

La prévention consiste à éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation de maladies ou d'incapacités. On distingue :

1. La **prévention primaire** qui agit en amont de la maladie (ex : vaccination) : l'AP diminue le risque de pathologies chez les personnes saines ;
2. La **prévention secondaire** qui agit à un stade précoce de son évolution (ex : dépistages) : l'AP prévient le risque d'aggravation de nombreuses maladies chroniques ;
3. La **prévention tertiaire** qui agit sur les complications et les risques de récurrence : l'AP diminue les complications de certaines maladies chroniques

L'AP agit aux trois niveaux de la prévention : **primaire, secondaire et tertiaire** :

- Amélioration de :
  - La santé osseuse ;
  - L'activité cérébrale ;
  - La force musculaire ;
  - La souplesse.
- Diminution de :
  - La prise de poids ;
  - Le diabète ;
  - L'ostéoporose ;
  - Les maladies cardio-vasculaires ;
  - Les cancers ;
  - La maladie d'Alzheimer ;
  - Les risques de mortalité précoce.

## Conseils pour améliorer sa santé

- Lutter contre la sédentarité : être assis moins de 7h / jour ;
- Augmenter son activité quotidienne : marcher – prendre l'escalier – utiliser un vélo – etc.
- Pratiquer une AP plus structurée : inscription dans un club sportif

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sur l'activité physique et la sédentarité peuvent être trouvées ici :

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf>

Quel type d'AP choisir ?

Type de travail	Endurance	Force	Souplesse
Partie du corps et organe(s) sollicité(s)	Cœur	Muscles Os	Muscles Articulations
Activités proposées	Marche Vélo Natation Course à pied	Jardinage Musculation Aïkido	Yoga Golf Gymnastique Aïkido

## La stratégie nationale "sport santé"

Dans le cadre général des orientations de la politique de santé publique fixées par le gouvernement, de nombreux plans nationaux ont été mis en place. Ils mettent en valeur la variété des thématiques et des différentes approches qui concourent à la politique de santé (par populations, par déterminants de santé, par pathologies ou par territoires). L'idée centrale est de favoriser pour tous la pratique des AP dans la vie quotidienne.

En termes d'AP et de santé, l'instruction du 24 décembre 2012 (commune aux ministères chargés des sports et de la santé) met en avant les activités physiques et sportives comme une source de bien-être et comme un recours thérapeutique non médicamenteux. Le plan d'action doit concerner les publics dits à besoins particuliers et s'organiser autour des lignes stratégiques suivantes :

- Promouvoir et développer la pratique des APS (particulièrement de loisir) pour les personnes atteintes de maladies chroniques non transmissibles (diabète, hypertension, cancer...);
- Promouvoir et développer la pratique des AP (particulièrement de loisir) pour les personnes avançant en âge ;
- Généraliser et professionnaliser les AP en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ;
- Renforcer l'offre de pratiques de loisir pour les personnes en situation de handicap ;
- Renforcer la prise en compte de la promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé au sein de la politique de la ville ;
- Développer les dispositifs de collaboration des acteurs régionaux, et notamment les « réseaux régionaux sport et santé » afin de garantir la mobilisation de tous les acteurs.

## Différences entre sport santé bien-être et sport sur ordonnance

« Sport santé » est une expression générale qui recouvre deux volets : le sport santé "bien-être" et le sport "sur ordonnance" ;

- Sport santé bien être** : concerne des personnes qui n'ont pas de limites physiques importantes ; il s'agit avant tout d'un public déconditionné de l'activité physique (avec toutes les conséquences musculaires, cardiaques, respiratoires, articulaires, métaboliques, que cela implique), ou un public ayant une contre-indication médicale à la pratique de la discipline, mais sans limite physique importante ;

- **Sport sur ordonnance** : concerne des personnes souffrant d'une maladie chronique, et qui font l'objet d'une prescription spécifique d'une **activité physique adaptée (APA)**, sur mesure, avec un encadrement strict et un retour d'information vers le médecin prescripteur ;

Ci-dessous un tableau récapitulatif :

	Sport santé bien-être	Sport sur ordonnance	Commentaires
Objectifs	Lutte contre la sédentarité	Prise en charge de pathologies chroniques	1
Publics cibles	Personnes devant reprendre ou poursuivre une activité physique	Personnes atteintes de pathologie chroniques adressées par un médecin	2
Certificat médical	Certificat médical spécifique nécessaire	L'ordonnance en tient lieu	3

1. Le sport santé bien-être est surtout une stratégie de santé publique : il vise à proposer de façon large des activités physiques adaptées (APA) à des personnes sédentaires et qui ne poussent pas facilement la porte des clubs sportifs.  
Le sport sur ordonnance est une stratégie plus "individuelle", et vise à améliorer la santé d'une personne en particulier atteinte d'une maladie chronique, via la pratique d'une activité physique (thérapeutique non médicamenteuse).
2. Dans le sport santé bien-être, le pratiquant vient par lui-même, il n'y a pas d'ordonnance. Dans le sport sur ordonnance, une prescription médicale initiale détaille la nature des limites physiques de la personne et les objectifs de la prise en charge ; le professionnel d'APA doit collaborer étroitement avec le médecin prescripteur : tests initiaux du patient, définition du programme, rapports réguliers.
3. Un certificat médical adapté sera prévu dans le cadre du sport santé bien-être

## Informations complémentaires

### Cadre juridique

**Code la santé publique – Article L1172-1** : « Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. »

**Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016** relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant :  
<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/decret/2016/12/30/2016-1990/jo/texte>

**Instruction ministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017** relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique :  
[http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2017/04/cir\\_42071.pdf](http://circulaire.legifrance.gouv.fr/pdf/2017/04/cir_42071.pdf)

**Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022** visant à démocratiser le sport en France  
Titre Ier : Relatif au développement de la pratique pour le plus grand nombre (Articles 1 à 28)  
<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000045287568/>

### Informations

Pour obtenir la liste des structures qui proposent une offre d'activité physique dans le cadre du sport santé bien-être, je peux me rendre sur les sites des :

**ARS** : Agences Régionales de santé

<https://lannuaire.service-public.fr/navigation/ars>

**DRAJES** : **D**élégations **R**égionales **A**cadémiques à la **J**eunesse, à l'**E**ngagement et aux **S**ports  
(anciennement les *Directions régionales et départementales de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale*)

<https://drdjscs.gouv.fr/>

Alors, maintenant, n'hésitez plus !

**Ouvrez une section SANTÉ BIEN-ÊTRE**

# La démarche « santé bien-être » dans le cadre de l'UFA (Aïkido et autres disciplines)

---

Lors de la saison 2021-2022, la FFAAA et la FFAB se sont engagées dans une démarche visant à développer la pratique du « sport santé ». Ce document a pour but de clarifier les actions de nos fédérations à ce sujet.

## De quoi parlons-nous ?

La démarche « santé bien-être » est un cadre et pas une discipline. Ce cadre s'applique bien évidemment à l'aïkido, la discipline principale de nos fédérations, mais également à la co-discipline et aux disciplines associées.

Dans l'idée de promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive, l'expression « sport santé » s'est progressivement imposée. La première occurrence semble être en France la circulaire du 24 décembre 2012<sup>1</sup> où l'on trouve : « mettre en place un plan « sport santé bien-être » décliné au niveau régional ». L'usage de l'expression « Sport Santé » s'est intensifié dans différents dispositifs :

- Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 ;
- Maison Sport Santé ;
- Médicosport Santé (CNOSF).

Les fédérations sportives dont l'objet est justement la pratique d'activités physiques ont, par définition, leur rôle à jouer dans cette stratégie.

**Important** : Dans un premier temps, la démarche interfédérale ne concerne que le volet "sport santé bien-être", plus facile à mettre en place et plus adapté aux clubs que le volet "sport sur ordonnance".

Cette démarche s'adresse à :

- Des personnes sédentaires désirant se (re)mettre à pratiquer une activité physique dans des conditions de sécurité optimales.
- Des personnes qui se verraient dans l'obligation d'arrêter la pratique, et qui peuvent ainsi la poursuivre.

C'est donc un public qui n'est pour l'instant pas dans nos dojos pour des raisons de sédentarité ou de santé.

Le choix du mot « sport » est critiquable, car il s'agit avant tout d'une activité physique, mais « activité physique santé » est une expression sans doute moins percutante d'un point de vue communication.

De plus, il est important de rappeler deux points :

- Bien qu'il existe plusieurs définitions du mot sport, on admet généralement que l'aïkido n'est pas un sport car il ne propose pas de compétition ;
- La pratique de l'aïkido comporte en elle-même une amélioration de la santé, qu'elle soit mentale ou physique.

---

<sup>1</sup> <https://www.legifrance.gouv.fr/download/pdf/circ?id=36363>

## Pourquoi cette démarche interfédérale ?

Bien évidemment, tout enseignant est libre d'adapter les contenus de ses cours : rien n'empêche un enseignant de proposer à ses élèves une pratique qu'il estime « santé » en dehors du cadre proposé ici, cela est parfaitement possible.

Cependant, pour que les fédérations puissent référencer les clubs et les enseignants engagés dans cette démarche, elles doivent s'assurer que la pratique « santé bien-être » proposée répond à un cahier des charges minimal, visant à respecter le cadre réglementaire et assurer aux personnes concernées qu'elles pourront pratiquer en toute sécurité.

Ainsi, la démarche « santé bien-être » proposée ici consiste à organiser un cadre assurant aux pratiquants de trouver des conditions optimales lors de chacun des cours où ils iront. Cela suppose des contraintes pour le club, l'enseignant et le pratiquant, mais permet aussi des avantages.

### Contraintes :

- Pour l'enseignant : se former à la pratique santé bien-être. Ces formations sont proposées par divers organismes ;
- Pour le club : organiser des cours dédiés, sur des créneaux horaires spécifiques, pour accueillir ce public fragile ;
- Pour le pratiquant : interdiction d'aller dans un autre cours, donc aucun échange possible (pas d'interclub, de stage, ni naturellement de passage de grade) ; seule exception : un éventuel échange avec un autre club sport santé.

### Avantages :

- Pour la santé publique : permettre à un public sédentaire de venir ou revenir à une activité physique ;
- Pour le club et l'enseignant : être référencé sur le site fédéral en tant que club proposant cette activité ;
- Pour le pratiquant : être sécurisé via une licence spécifique, puisqu'il ne pourra pas bénéficier de toute l'offre fédérale.

## Au plan technique, que peut contenir une pratique santé bien-être pour nos fédérations ?

Une pratique en accord avec la démarche nationale "sport santé bien-être" peut s'inspirer de toutes les disciplines de nos fédérations : aikido, aikibudo, kinomichi, systema, wanomichi-takemusu aïki.

Elle doit respecter certaines règles pour s'adapter aux situations particulières et aux limites physiques :

- Pas de chutes (des amenés au sol en douceur sont possibles) ;
- Au plan cardio-respiratoire, montées en rythme progressives, que ce soit en début de cours (préparation physique à l'activité), ou pendant le cours (après une démonstration par exemple) ;
- Pas de travail à genoux ;
- Pas de seiza pendant les phases d'observation.

Les exercices pratiqués dans le cadre du sport santé doivent s'attacher à développer les capacités suivantes :

- Équilibre ;
- Coordination ;
- Souplesse ;
- Renforcement musculaire.

Le travail individuel peut s'inspirer du taïso et de tous les exercices de préparation physique. Le travail à deux doit s'inspirer de nos disciplines avec les limites indiquées plus haut, donc en favorisant l'attention portée au partenaire et la relation uke/tori

La pratique « santé bien-être » n'est pas une discipline en soi, et il n'est pas question de changer nos disciplines. Les pratiquants concernés ne feront donc pas de l'aïkido (ou de l'aïkibudo, du kinomichi, de la systema, du wanomichi-takemusu aïki). Ils feront un ensemble d'exercices inspirés de nos disciplines, et ce grâce au savoir-faire des enseignants que cette démarche intéresse, de façon à retrouver (ou éviter de perdre) des capacités physiques.

## En pratique, quelle est l'organisation fédérale proposée ?

- Une licence spécifique « santé bien-être », limitant la pratique au club choisi et à l'enseignant dédié ;
- Une adaptation du document "note d'information concernant la demande de certificat médical", pour tenir compte des particularités de ce public ;
- Une charte détaillant le cahier des charges de l'enseignant et du club ;
- Une formation :
  - Soit reconnaissance d'une formation validée par un organisme habilité par l'ARS
  - Soit une formation UFA, permettant ;
    - Une initiation à la démarche
    - Un référencement sur les sites fédéraux,
    - Mais pas une labellisation par l'ARS ;
- Un circuit de demande : charte complétée et attestation de formation devront être adressées au Président de Ligue, qui les transmettra aux fédérations ;
- Un affichage sur les sites internet fédéraux.

**Cette licence « santé bien-être » ne peut être délivrée que dans un club référencé\*.**

\* Voir définition « club référencé » page suivante.

## Ouvrir une section : « Santé / Bien-être »

Démarche pratique pour un enseignant qui souhaiterait être **labellisé** « Santé Bien-être » ou **référéncé**, dans le cadre de l'Agence Régionale de Santé et/ou dans le cadre de l'Union des Fédérations d'Aïkido (FFAAA et FFAB) :

	Labellisation ARS (donnant droit au référencement UFA)	Référencement UFA seul
Conditions d'entrée en formation	Brevet fédéral ou plus ; shodan	Brevet fédéral ou plus ; shodan PSC1 (obtenu depuis moins de 3 ans)
Parcours de formation	<b>Formations sport santé bien-être</b> et/ou <b>sport sur ordonnance</b> dispensées par les ARS ou tout organisme ou structure reconnus par l'ARS.	Module(s) formation UFA « Santé Bien-être » <b>FFAAA</b> : participation à un stage UFA <b>FFAB</b> : participation à deux stages UFA
Labellisation ou référencement visé	<b>Labellisation</b> ARS, qui permettra automatiquement le <b>référencement</b> UFA	<b>Référencement</b> UFA seul
Organisation pratique	S'assurer que le cadre réglementaire est bien respecté : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créneau(x) horaire(s) identifié(s)</li> <li>• Cours spécifiques</li> <li>• Éducateur formé</li> </ul>	
Obtention du référencement	Compléter la charte dédiée, et l'adresser à son président de ligue, avec les documents nécessaires	

Cette démarche est la même pour l'ensemble de nos disciplines, disciplines associées et codisciplines

### Rappels

- Si un enseignant ouvre une activité « Santé Bien-être » sans respecter les critères ci-dessus, il ne sera **pas référencé sur le site fédéral** (et bien sûr, pas **labellisé par l'ARS de sa région**)
- Il sera demandé aux clubs référencés de vérifier que le logo de leur fédération figure bien sur leur site internet

# Annexe 1 : Charte section Santé Bien-Être

*Cette charte concerne les structures proposant des séances d'activité physique à destination des personnes sédentaires, éloignées de la pratique, sans limitation fonctionnelle ou limitation fonctionnelle minime, qui souhaitent démarrer, reprendre ou poursuivre une activité physique, avec une prise en charge adaptée à leurs capacités, encadrée par des enseignants formés et dispensée dans un cadre sécurisé.*

*Cette offre d'une activité physique Santé Bien-Être se situe dans un niveau intermédiaire entre des séances d'APA à destination de malades chroniques, et des séances d'activité physique de loisir.*

*La signature de la Charte Santé Bien-Être/UFA permet l'utilisation du Logo « Label SBE » attribué par l'UFA et le référencement du club et de l'enseignant en tant que structure proposant une offre santé bien être sur le site fédéral.*

**Par la signature de cette charte, la structure signataire s'engage à :**

## **PROPOSER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À DESTINATION D'UN PUBLIC SÉDENTAIRE EN INITIATION OU REPRISE D'ACTIVITÉ, ENCADRÉE PAR UN PROFESSIONNEL OU UN BÉNÉVOLE FORMÉ AU SPORT SANTÉ.**

La formation au « sport-santé » doit apporter des connaissances sur les problèmes spécifiques des publics sédentaires, leurs conséquences sur la pratique d'activité physique et l'adaptation nécessaire de l'activité. Elle doit permettre une approche théorique et pratique de cette démarche.

**S'ASSURER QUE L'ENCADRANT EST FORMÉ AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS**, et que des remises à niveau sont effectuées régulièrement (tous les 3 ans).

NB : Il est recommandé de s'assurer qu'un défibrillateur soit disponible à proximité.

**S'ASSURER QUE LES LOCAUX RESPECTENT la réglementation en vigueur en matière d'affichage et d'équipements de sécurité.**

**VEILLER A CE QUE L'ACTIVITÉ PROPOSÉE SOIT RÉGULIÈRE, ADAPTÉE, SÉCURISÉE ET PROGRESSIVE.**

- La structure propose au moins un créneau d'activité physique adaptée, collective ou individuelle, au public concerné, par semaine. L'activité physique devra suivre les recommandations de bonnes pratiques.
- Le groupe sera composé au maximum de 12 personnes pour permettre l'adaptation de l'activité physique à chaque participant. Le groupe bénéficiaire de l'activité physique peut être spécifique, ou mixte (dans ce cas, les séances sont ouvertes en priorité au public titulaire d'une licence "santé bien-être" ; les participants titulaires d'une licence standard doivent rester minoritaires).

**RÉALISER UN ENTRETIEN (INDIVIDUEL OU COLLECTIF) AVEC LA PERSONNE SÉDENTAIRE AVANT OU AU COURS DE LA PREMIÈRE SEANCE**, afin d'évaluer sa condition physique et l'accompagner au mieux dans le choix et la réalisation de son activité.

N.B. : À l'issue de la période d'essai, la présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique "santé bien-être" sera demandée pour une première prise de licence puis tous les 3 ans.

- Afin de mesurer l'état de forme des participants, une évaluation du programme et des participants sera réalisée en début et en fin de saison.
- La structure fournira à la Fédération les informations concernant les cycles d'activités proposées (public cible, nombre de séances, planning des séances, lieu de réalisation de l'activité...) au minimum une fois par an, pour la diffusion sur le site internet dédié. Tout changement au sein de la structure en lien avec l'activité physique délivrée est transmis au fil de l'eau à la Fédération.
- La structure s'engage à fournir les éléments de bilan demandés par la Fédération.

Nom de la structure :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

E-mail :

Le : / /

Signature du Président et cachet de la structure :

Signature de l'enseignant principal :

Pour permettre le référencement de vos activités sur le site internet, merci de cocher la case suivante :

- « J'accepte le traitement et la diffusion des données relatives à la structure, aux activités proposées et aux encadrants durant toute la durée de validité de la charte et dans les 12 mois suivants. »

## Annexe 2 : Document destiné à accompagner la demande de certificat médical

---

*Informations utiles à la délivrance du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de l'Aïkido, co-disciplines et disciplines associées dans le cadre du sport santé bien-être.*

Cher Confrère,

Vous allez signer un certificat d'aptitude à la pratique de l'Aïkido, co-disciplines et disciplines associées dans le cadre du sport santé bien-être.

C'est une adaptation de la pratique pour vos patients ayant une limitation de leur capacité fonctionnelle minime ou modérée où le pratiquant est amené à initier ou recevoir des **saisies, des mouvements de frappes simulées, et des immobilisations non forcées, à utiliser des armes en bois.**

Cette activité vise à maintenir ou développer la coordination motrice, la souplesse et la mobilité articulaire, l'équilibre, la résistance à la fatigue, la concentration.

Nous vous communiquons une liste des contraintes et des risques appareil par appareil, de façon à vous permettre d'évaluer l'existence de contre-indications temporaires ou définitives à la pratique.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles pour la délivrance du certificat. Veuillez recevoir, cher Confrère, nos salutations confraternelles.

Docteur Florence GALTIER, Médecin fédéral FFAAA

Docteur Mathias RETORET, Médecin fédéral FFAB

## Contraintes liées à la pratique et adaptations possibles

**Neuropsychiatrie** : La personne doit être en mesure de pratiquer en groupe, de respecter des consignes, et d'accepter le contact physique.

**Fonctions sensorielles** : pas de limites particulières, des adaptations sont possibles en cas de déficit visuel ou auditif.

**Capacités à l'effort** : l'intensité de l'effort sera adaptée.

**Fragilité osseuse** : pratique adaptée en cas de fragilité osseuse modérée (absence de chocs et de chutes).

**Équilibre** : possible d'adapter la pratique en cas de troubles modérés de l'équilibre.

**Métabolisme** : possibilité de s'hydrater et de se resucrer si besoin en cours de séance.

### Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies infectieuses aiguës
- Contre-indications absolues :
  - Coronaropathies n'ayant pas bénéficié d'une réhabilitation
  - Insuffisance respiratoire avec au repos une SpO<sub>2</sub> < 90 et FC > 110.
  - Risque fracturaire majeur (ostéopénie majeure, ostéopathies décalcifiantes...)
  - Scolioses avec angle de Cobb > 30°
  - Luxation récidivante d'épaule (après opération, peut, après accord du chirurgien, être une contre-indication relative)
  - Lésions dermatologiques suintantes
- Contre-indications relatives :
  - Séquelles graves d'AVC.
  - Traitement par psychotropes avec effets secondaires prononcés
  - Pathologies articulaires chroniques sévères (polyarthrite, arthropathies dégénératives...).
- Discopathies sévères.



**Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de ..... dans le cadre du sport santé bien être**

Je soussigné(e) Dr.

\_\_\_\_\_

Certifie avoir examiné ce jour, M/Mme

\_\_\_\_\_

Né(e) le \_\_\_\_\_

et n'avoir constaté aucune contre-indication à la pratique de.....dans le cadre du sport santé bien être

Fait à \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_\_

Identification et signature du médecin :