

Compte rendu de l'école des cadres Dimanche 10 décembre 2023 – Saint Privat Des Vieux



Intervenants : Nicolas De Araujo 4^e dan (Aïkido Club de Montarnaud) – Jacques Lecomte 6^e dan (ANSD)
Au total 17 participants :

1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
6	3	3	2	1	2

Clubs représentés : Aïki-Tanren Montpellier, Aïkido Club Saint Privaden, Club Aïkido Lasallois, Hikari, ANSD, Nîmes Aïkido Milhaud, Aïkidojo Salindrois, Aïkido Club de Montarnaud

► 9h30-12h30 : Intervenent : N. DE ARAUJO (Formateur Sauveteur Secouriste du Travail)

La proposition de ce matin était une séance de révision « piqûre de rappel » au sujet des thématiques de secourisme dans le cadre de l'activité « Aïkido » au sein du dojo mais également en dehors.

Cette séance, basée sur les travaux de la Commission Santé de la FFAB au séminaire ACT d'octobre 2023 à Shumeikan, a pour objectif la mobilisation de compétences spécifiques :

- Analyser les conduites à tenir et appliquer les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...) ;
- Savoir qui et comment alerter en fonction de la situation.

État des lieux « Praticants et risques sur les tatamis »

Il a été souligné l'importance de commencer un cours d'aïkido par une préparation complète et d'adapter la séance de cours aux conditions et aux besoins en hydratation des praticants. Il nous faut être vigilant aux praticants à risques.

Ont été ensuite abordés les thématiques suivantes :

- L'arrêt cardio-respiratoire,
- L'alerte des secours (le 15), la réanimation Cardio Pulmonaire (RCP) et la mise en œuvre du défibrillateur semi-automatique (DSA) ou DAE,
- L'AVC et l'AIT (accident ischémique transitoire),
- Essoufflement, douleur thoracique, douleur abdominale et malaises,
- Crise d'épilepsie,
- Les traumatismes,
- La Position Latérale de Sécurité (PLS),
- Les étouffements,
- Les saignements,
- La trousse de secours.

Nicolas DE ARAUJO
nicolas.de.araujo@gmail.com
06 81 19 62 57

►► **14h30-17h : Intervenant : Jacques Lecomte**

Lors de l'après-midi de pratique l'accent a été mis sur les fondamentaux travaillés lors de la dernière préparation dan du CID : Shisei, Kokyu Ryoku et Kamae par la suite.

Mise en place de ces fondations dans Ameno Torifuné, placer sa respiration, redresser sa posture. Trouver des clés pour placer son corps, trouver de la puissance grâce à sa position.

Ces mêmes exigences ont été placées dans l'exercice Kokyu ho, sans complaisance de la part de Aite.

Puis dans Gyaku Hanmi Katate Dori Kokyu Nage.

Le but étant que chaque stagiaire trouve stabilité et puissance dans son placement interne (respiration) et externe (position).

Mise en situation d'un candidat BF :

Sébastien Barande nous a proposé un cours sur la fondation Kamaé, les membres de la CT ont pu donner divers conseils et créer des temps d'échanges avec les stagiaires.

Merci au [Aïkido Club Saint Privaden](#) pour l'accueil plus que chaleureux.

Jacques LECOMTE

