

LE TAÏSO-JUDO ADAPTÉ POUR LES PERSONNES AGÉES DÉPENDANTES

On connaît l'intérêt et les bienfaits d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive chez l'adulte. La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder ou de ralentir certains processus délétères liés au vieillissement. Dans la spirale du déclin fonctionnel, la dégradation de la fonction musculaire est un facteur majeur, paramètre important dans la genèse des troubles de l'équilibre.



Des programmes, combinant des exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs, de souplesse et/ou d'endurance ainsi que des exercices d'équilibre, permettent de réduire le risque de chutes chez le sujet âgé. L'activité physique n'agit pas seulement sur la santé physique des sujets mais également sur leur santé mentale en contribuant à leur bien-être et à leur qualité de vie. Plusieurs études permettent d'affirmer que l'activité physique a des effets bénéfiques sur le déclin cognitif.

Parmi les mesures indiquées dans le rapport établi par le groupe de travail sous la présidence du professeur Daniel Rivière, concernant les « Dispositifs d'activités physiques et sportives en direction des âgés », une proposition de « développer et généraliser l'offre d'activité physique et sportive dans les foyers ou résidences pour personnes âgées et dans les établissements d'hébergement pour les personnes âgées ou pour les personnes âgées dépendantes (EHPA ou EHPAD). »

Il n'est jamais trop tard pour pratiquer. En EHPAD, on peut viser à préserver au mieux les possibilités existantes à l'entrée et, si possible, améliorer la condition physique et limiter la dépendance.

POURQUOI LE TAÏSO-JUDO ADAPTÉ ?

On n'est pas surpris de l'intérêt du taïso, méthode d'éducation physique permettant d'améliorer ses qualités corporelles, mais l'usage du judo comme vecteur peut paraître surprenant puisque l'image du judo est souvent assimilée à celle de la compétition. La forte médiatisation des JO ne renvoie toutefois qu'un aspect d'une pratique plus vaste et plus complexe que son unique expression compétitive. Dans la réalité, les clubs proposent plusieurs facettes du judo-jujitsu qui sont présentées seules ou groupées.

Le judo est une activité plurielle aux multiples composantes s'adressant à un large public, même non sportif. Une minorité des judokas de la fédération sont compétiteurs. Par ailleurs, on sait, depuis de nombreuses

années, que les personnes en situation de handicap mental, sensoriel, voire physique, aiment pratiquer le judo.

On peut revenir aux principes essentiels émis par le fondateur du judo Jigoro Kano : « Le principe du maximum d'efficacité dans l'utilisation de l'esprit et du corps est le principe fondamental gouvernant toutes les techniques du judo mais est aussi quelque chose de plus : il peut être appliqué à l'amélioration du corps humain, le rendant fort, sain et utile, constituant ainsi une éducation physique. Il peut aussi contribuer au développement de la force intellectuelle et morale, être appliqué au perfectionnement des institutions, des relations sociales, des méthodes de travail, constituant, de cette manière, l'étude d'un art de vivre. J'ai donné à ce principe, d'une absolue généralité, le nom de judo. »

Concernant la deuxième maxime, Kano disait : « L'ultime but du judo est la perfection de soi-même et, par là, la contribution à la prospérité et au bonheur du genre humain. Prospérité et bienfaits mutuels est la phrase qui représente le domaine de l'idéal du judo, le but suprême, lequel peut être atteint seulement par ceux qui, ayant entièrement maîtrisé l'art et l'esprit de combattre, ont dépassé toute notion de victoire et de défaite. »

LES CONDITIONS DE PRATIQUE

On a besoin de quelques mètres carrés de tatami. On revêt la veste du judogi et sa ceinture et on pratique pieds nus. Le rituel du salut est maintenu. Les exercices se font seul ou avec un partenaire. Du matériel de base (élastique, bâton, siège...) est utilisé.

Dans le cadre de l'animation dans l'établissement, avec un effectif d'une dizaine de personnes, l'activité peut être suivie par des résidents qui ne participent pas directement, contribuant ainsi à l'ambiance conviviale.

Une animatrice ou éventuellement une ergothérapeute participe ou assiste aux séances.



Il ne s'agit pas de combat mais d'une activité avec partenaire, avec une connotation forte de sociabilité puisque c'est une activité, certes individuelle, mais souvent en duo et en groupe. On ne dénature en aucune façon les principes fondateurs.

QUELLES SONT LES FONCTIONS SOLLICITÉES ?

Tout d'abord, il y a évidemment une activité musculo-squelettique, des membres inférieurs (quadriceps...), des membres supérieurs (notamment par le biais de la préhension du judogi ou d'exercices plus analytiques). La sollicitation, sensorielle et sensitive (pieds nus), et de la sensibilité profonde (proprioception) est à remarquer. La coordination existe par le biais de l'amélioration des habilités psychomotrices. Les exercices permettent de travailler la posture, de lutter contre l'instabilité articulaire, de favoriser l'équilibre statique et dynamique, seul ou à deux, avec même des conséquences pratiques : amélioration des transferts (comme par exemple les levers de fauteuil, les déplacements...). Paradoxalement, cette activité, qui n'a justement pas pour but de faire tomber, est un moyen parmi d'autres pour diminuer le risque de chute de la personne âgée. Pour certains participants, on peut s'allonger sur le tatami et apprendre à se relever. S'agissant des capacités cognitives, cela fait appel à l'attention. Il y a une nécessité de mémorisation des exercices, des termes techniques, de la mise en place de la ceinture, des consignes à respecter... L'échauffement est volontiers effectué sur une chaise. On procède à un travail de la respiration, de mobilisation articulaire infra-douloureuse, des étirements, du renforcement musculaire léger, éléments fondamentaux du taïso. Les techniques du judo se pratiquent sans chercher à provoquer de chute. Il y a nécessité d'un bon placement du corps par rapport au partenaire et il y a également possibilité de déplacement.

En fonction de la population concernée, on peut être amené à apprendre à réduire les facteurs de risques de blessures et de fractures lors des chutes inopinées lors de la vie quotidienne. L'apprentissage de la chute arrière et de la chute avant qui vise à éviter le contact brutal avec le sol avec un enroulement du corps et la protection de la tête, peut être un complément utile.

QUI PEUT PARTICIPER ?

Il s'agit de personnes volontaires pour lesquelles une information est donnée, et un avis demandé, au médecin traitant. L'activité adaptée, raisonnée et raisonnable, a très peu de risques, même si l'activité humaine en a forcément mais on connaît les dangers de l'immobilité prolongée ! De plus, la non-utilisation d'une fonction, quelle qu'en soit la cause, contribue à l'augmentation de son involution.

Certes, de rares contre-indications absolues peuvent exister, le plus souvent d'ordre cardio-vasculaire ou métabolique. Parfois, des troubles cognitifs majeurs ou du comportement peuvent être des facteurs limitant ou empêchant la participation.

Cette activité s'intègre dans la vie de la résidence en associant volontiers les personnels de l'institution. Le professeur de judo tient compte des informations et avis des professionnels, des paramédicaux. Comme il le fait pour les personnes en situation de handicap, il y a toujours une période initiale d'évaluation (postures, déplacements, expressions, comportement...).

CONCLUSION

Le taïso et le judo adapté sont des moyens de sollicitations physiques, mais également mentales et psychiques : mobilité, équilibre, coordination, confiance en soi, amélioration du lien social dans les établissements... Cela complète les différentes activités proposées et intègre volontiers les personnels (animateurs, ergothérapeutes...).

On peut citer différents promoteurs et précurseurs, qu'ils soient professeurs et dirigeants du judo, responsables d'établissements, notamment en Ile-de-France qui aident à diffuser ces pratiques novatrices. Que d'autres oubliés veulent bien nous excuser.
BROSSARD D., CULIOLI S., DURAND-MOLEUR V., DYOT C., LE BERRE L., MOUCHET G., DE PERETTI G., PERRIN L., TCHEN R., THELLIER P.

BIBLIOGRAPHIE

- BRONDANI J.C. : *L'histoire du judo et ses valeurs éducatives*. In : *Médecine du judo*, Masson, Paris, 1991
- CHARTIER E. : *Judo adapté-Taïso, manuel pédagogique, Ligue 77 de judo*
- Inserm : *Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective*, 2008, 147 p.
- DUJARDIN P., BIGOT J., DROLEZ B., DELRIO F. : *L'équilibre et les séniors, manuel pratique de prévention des chutes*, Centre d'Information Sociale et d'Actions Gérontologiques, Troyes, 1999
- MANIDI M.J., MICHEL J.P. : *Activité physique pour l'adulte de plus de 55 ans*, Masson, Paris, 2003
- MORENO J.B. : *Projet judo, Mémoire licence professionnelle santé, vieillissement et activités physiques adaptées*, UFR Staps, Paris XII, 2014/2015
- MOUREY F. : *La rééducation du relever du sol*, *Kinésithérapie Scientifique*, 2013, 542, 43-46
- NIÉRAT M.C. : *MASTROLIA-GAYDON D., VILLANOVA O., Les ateliers pluridisciplinaires de développement des habiletés motrices*, *Kinésithérapie Scientifique*, 2005, 429, 23-35
- RIVIERE D. : *Dispositif d'activités physiques et sportives en direction des âgés. Rapport remis aux ministres, établi par le groupe de travail, sous la présidence du Pr D. Rivière, décembre 2013*
- *Sport, activité physique et vieillissement, colloque Pôle Allongement de la Vie Charles Foix*, Paris, 2014.