
S'échauffer efficacement

6 exemples en Marche Nordique



18 FEVRIER

Formation J2D



Bien s'échauffer, c'est quoi ?

Se placer dans les conditions de la séance ou de la compétition ;
préparer efficacement son corps à....

Bases physiologiques : Comprendre par les sciences

L'intérêt d'un échauffement intelligent se justifie

Principes de terrain : si on s'échauffe le faire bien pour chacun.

Halte au gigotage de masse !!!

Echauffement général : pourquoi ?

Mise en jeu des grandes fonctions

Echauffement spécifique : Pourquoi ?

Rester sur la spécificité de l'activité

Six exemples en nordik walking (*marche nordique dynamique*) : des

« Personnes âgées aux compétiteurs »

Du collectif inadapté à l'individuel utile

Le Saviez-vous ?

Sur un footing lent, les muscles ischio-jambiers perdent environ
0,5 degrés de température (Masterovoï L, 1964)

C'est pourquoi, le coureur initié rajoute des séquences de
talons-fessiers en quadri formes (Aubert F., 1996) pour éviter les
blessures avant d'entreprendre ses gammes (skipping, talons-cuisses
voire course arrière, et bien sûr son entraînement ou sa
compétition).

Rappel :

S'échauffer (origine latine : calefacere = "chauffer") veut dire
augmenter sa température corporelle de 1 degré pour tout son
corps . C'est simple ; Justifions !!!

Pratique sportive et Echauffement

L'importance de l'Echauffement en sport ou pour une activité sportive

Illustrations en Nordik Walking

Résumé

En 2020, il est encore surprenant que pour des activités de plein air, il ne soit proposé que des exercices d'échauffement dits statiques, sans déplacements, surtout par temps froid ou ventés. Pour les randonneurs hivernaux, qui partent chaudement vêtus, ou les pèlerins avec tout leur barda, nous comprenons, pour les autres, des questions se posent notamment celle de la formation continue des accompagnants, animateurs. Heureusement les éducateurs proposent de vrais échauffements.

Le Docteur CYMES en parlant de l'échauffement en course à pied disait « Commencez au moins par marcher, puis monter en puissance, etc... ». Nous, nous dirons que si vous faites, du Speed Walking, c'est-à-dire de la marche sportive, de la marche rapide voire du nordik walking, commencez par marcher sans piétiner surtout par temps froid (températures négatives ou proches).

Tout en marchant vous pourrez mobiliser différents segments de votre corps, varier fréquence et amplitude de vos appuis, jouer sur les actions respiratoires.

Ce document se veut une aide, un support, à toutes celles et ceux qui sont à court d'imagination pour débiter une activité physique ou qui ont été enfermés dans un processus peu qualitatif.

In 2020, it is still surprising that for outdoor activities, it is proposed only so-called static exercises, without moving, especially in cold or windy weather

Doctor CYMES talking about the running warm-up said, "Start at least by walking, then power up, etc...". We will say that if you do Speed Walk, that is to say sports walking, fast walking or nordic walking, start by walking without trampling While walking you will be able to mobilize, different segments of your body.

This document is intended to be an aid, a support, to all those who are short of imagination to start a physical activity or who have been locked in a process not very qualitative.