

L'écho des bâtons

N° 2



*Amis(es) marcheuses et marcheurs nordiques bonjour !
Nous voici déjà à mi saison.*

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son deuxième exemplaire de*

L'écho des bâtons

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui touchent,
de près ou de loin, la marche nordique.*

AGENDA, rappel et nouveautés

Le 15 février

Un samedi exceptionnel

La cadolade

Une marche en groupes à la recherche des cadoles de la combe à la Serpent suivi d'une soupe à l'oignon. Venez nombreux découvrir ce petit patrimoine en marchant et passer un moment convivial.

Le 1^{er} mars

Marche nordique de la Pérouse

Pour plus d'informations,

Rendez-vous sur le site : <https://plombieres-as.fr/trail-de-la-perouse>

4 et 5 avril 2020

6^e nordique de Pensez Sport à Fixin

Nous aurons besoin de nombreux bénévoles, réservez ce week-end.

Le petit mot des coachs : La respiration pendant l'effort

Savoir respirer pendant l'effort, exercices simples de respiration, comment mieux respirer pendant l'effort, ... on apprend à respirer au repos, alors qu'il faut aussi apprendre à respirer pendant l'effort ...

Nombreux sont les sportifs qui respirent mal pendant l'effort ; ils respirent « trop petit » et s'asphyxient ; très vite les fibres musculaires manquent d'oxygène et les jambes explosent avec trop d'acide lactique (sans oxygène la combustion des sucres entraîne la fabrication d'acide lactique). Quelles en sont les conséquences ? Mal respirer pendant une activité d'endurance, c'est vraiment un frein pour la performance mais également ce n'est pas bon pour la santé.

Vous pouvez continuer la lecture sur le site Pensez Sport en cliquant sur le lien suivant : <https://www.pensezsport.com/pages/pour-aller-plus-loin/conseils/la-respiration.html>

Coup de cœur : La marche afghane

Depuis le début de l'année 2020, lors de certaines séances, vous avez peut-être entendu parler de la marche afghane ?

Vous allez vous dire - Que vient faire la marche afghane chez PENSEZ SPORT ?

L'explication est simple :

Depuis un moment j'ai remarqué que certains marcheurs avaient du mal à respirer dès qu'il fallait attaquer un petit raidillon (une côte si vous voulez).

Après de l'investigation sur le net, je suis tombé sur la marche afghane.

Définition

En synchronisant nos pas sur notre souffle, la marche afghane promet de nous faire avancer plus vite, plus loin, tout en déployant moins d'efforts. À la croisée de l'exercice physique et de la méditation, cette discipline ouverte à tous offre surtout une autre vision de la marche et du pouvoir de la respiration.

Les peuples nomades du monde entier ont depuis toujours développé des méthodes pour parcourir de très longues distances, dans des conditions extrêmes. Parmi eux, les caravaniers afghans dont l'endurance était un mystère jusqu'à ce qu'un Occidental, Edouard Stiegler, remarque dans les années 1980 qu'ils respiraient et calaient leurs pas sur leur souffle de manière singulière.

Vous pouvez continuer la lecture sur le site Pensez Sport en cliquant sur le lien suivant : <https://www.pensezsport.com/pages/pour-aller-plus-loin/conseils/la-marche-afghane.html>

Informations diverses :

Petit rappel pour les lieux de rendez-vous. Sur le site dans la rubrique infos pratiques, tous les points de rendez-vous sont répertoriés par ordre alphabétique et repris sur l'agenda avec le même libellé. Vous trouverez même les coordonnées GPS.

Le site de Pensez Sport évolue : la présentation générale a changé récemment, nous allons maintenant clarifier les menus pour une meilleure lisibilité tant sur ordinateur que sur smartphone.

La rédaction vous remercie pour cette lecture et vous donne rendez-vous au prochain numéro.

