

L'écho des bâtons

N° 3



Amis(es) marcheuses et marcheurs nordiques bonjour !

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son troisième 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

27 juin 2020

Pique-nique de fin d'année

Il sera précédé d'une marche pour tous

Le petit mot des coachs : Pourquoi des échauffements avant une activité sportive ?

Comme son nom l'indique, l'échauffement a pour but d'élever la température du corps. À froid, notre organisme n'est pas prêt à l'effort : la respiration est lente, le cœur est au repos, nos muscles sont raides. L'échauffement va permettre de préparer progressivement le corps à l'effort en élevant sa température.

L'échauffement permet donc de meilleures performances en augmentant la température corporelle. D'après des études, le rendement de notre corps est maximal à 39°C , ce qui veut dire que pour un même effort, un coureur échauffé utilise moins d'énergie qu'un coureur à froid !

Les performances sont également améliorées grâce à la dilatation des vaisseaux et l'ouverture des capillaires sanguins, ce qui permet un meilleur transport du sang donc d'oxygène (notre carburant) vers les muscles. Sans échauffement, le débit sanguin augmente brutalement mais vos vaisseaux ne sont pas prêts à recevoir un tel débit, ce qui diminue les performances.

Vous pouvez continuer la lecture sur le site Pensez Sport en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.pensezsport.com/pages/accueil/messages-des-entraîneurs/conseils/les-echauffements.html>

Coup de cœur ou coup de gueule :

*On ne va pas se plaindre de l'arrivée des beaux jours.
Mais qui arrive avec les beaux jours ?*



*Et oui vous l'avez bien reconnue c'est la tique !!!!!!!
Alors juste un mot « PRUDENCE »*

Après chaque sortie pensez à inspecter tout votre corps, oui tout votre corps, cette petite bête est « perverse », elle peut se mettre partout sur vous.

Un article plus complet sera publié dans le prochain numéro !

Informations diverses : Bien choisir ses bâtons de marche nordique

Vous pratiquez la marche nordique de manière régulière ou occasionnelle et vous ne savez pas comment choisir vos bâtons ?

Sachez que les bâtons de marche nordique s'utilisent par paire et sont spécifiques avec une taille, une ergonomie, des matériaux et des accessoires adaptés.

Afin de vous aider à choisir les bâtons de marche nordique adaptés à votre pratique, les entraîneurs de Pensez Sport vous donnent quelques conseils.

Vous pouvez continuer la lecture sur le site Pensez Sport en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.pensezsport.com/pages/accueil/messages-des-entraîneurs/conseils/bien-choisir-ses-batons.html>

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