

L'écho des bâtons



N° 9

Amies marcheuses, amis marcheurs nordiques bonjour !

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

Les prochaines dates à retenir :

Du 18 au 23 septembre 2023

Un pot de l'amitié et de bienvenue

Ce pot aura lieu à l'issue de plusieurs séances de marche

Fin septembre 2023

Un samedi curiosités du côté de Pouilly

Cadoles et murgers à Hauteville :

Mardi 6 juin, suite à la proposition de Christian Pichard, une trentaine de marcheurs ont suivi Jacques Lefèvre de l'association hautevilloise Cadoles et murgers pour la découverte de ce patrimoine bâti restauré. Retour en images dans la rubrique Albums photos du site.

Retour sur la marche de fin d'année du 24 juin 2023 :

36 adhérents dijonnais et polliens ont partagé ce moment de convivialité à la ferme du Leuzeu.

Retour en images dans la rubrique Albums photos du site.

Remerciements :

Grâce à l'investissement de nos cinq entraîneurs, les créneaux hebdomadaires continuent d'être assurés pour le plaisir de nos adhérents.

C'est pour cette raison que ces derniers ont souhaité les remercier en participant à un cadeau collectif qui leur a été remis : une carte cadeau à la Toison d'Or pour chacun d'entre eux.

Nous n'oublions pas non plus nos accompagnateurs occasionnels qui s'investissent également pour définir des parcours et assurer la continuité des créneaux proposés.

Sans ces entraîneurs ou ces accompagnateurs occasionnels, le club ne pourrait proposer autant de créneaux hebdomadaires. Alors si certains se sentent l'âme d'accompagnateurs, voire même d'entraîneurs, pour renforcer l'équipe, n'hésitez pas à en faire part à l'adresse mail : pensezsport@gmail.com.

Comment utiliser la respiration abdominale en 4 étapes :

Comment apprendre ou réapprendre à respirer par le ventre ? Voici quelques bonnes techniques de respiration abdominale pour s'y mettre

Apprendre à placer sa respiration couché(e)

- Placez-vous sur le dos dans une position confortable. Fermez les yeux et détendez totalement votre corps et vos muscles abdominaux.*
- Placez une main sur votre ventre et l'autre au creux de votre poitrine pour mieux sentir comment vous respirez.*
- Concentrez-vous sur votre respiration : quand vous inspirez, votre diaphragme doit s'abaisser et faire descendre les organes et les muscles de votre ventre. Sous l'effet de l'inspiration, votre ventre*

se gonfle. A l'expiration, le diaphragme doit à l'inverse s'élever et le ventre va devenir plat.

- *Répétez cet exercice dès que vous en avez l'opportunité, le matin ou le soir avant de vous endormir, pour en faire un réflexe.*
- *Faites ce mouvement 3 ou 4 fois par jour pendant 5 à 10 minutes et augmentez progressivement le temps d'exercice.*

Astuce : si au début, la technique de la respiration abdominale vous donne des étourdissements, revenez quelques instants à une respiration naturelle.

Dès que vous saurez parfaitement réaliser cet exercice de respiration, qui est la base de tout, vous pourrez enchaîner avec la suite.

Gérer la respiration abdominale en position assise

- *Asseyez-vous sur une chaise sur laquelle vous êtes à l'aise, mais évitez le fauteuil. Pliez les genoux, et détendez bien le cou et les épaules.*
- *Placez vos mains dans la bonne position : la première sur votre poitrine et l'autre main sur le bas de l'estomac.*
- *Inspirez et expirez, en concentrant votre attention sur la position de vos mains. Puis inspirez par le nez, en veillant à ce que votre main sur le bas de l'estomac accompagne bien le mouvement de respiration abdominale et à ce que la main sur la poitrine ne bouge pas. Inspirez au maximum.*
- *Gainez le ventre puis expirez, tout en pinçant vos lèvres.*
- *Enchaînez ainsi ces mouvements pour tenir sur une durée totale d'exercice de 5 minutes minimum à 10 minutes maximum.*
- *Cet exercice est très utile, car une fois que vous le maîtrisez, vous pouvez le pratiquer un peu partout : au bureau, dans les transports, dans la salle d'attente en attendant votre rendez-vous... Bref, plus d'excuse pour atteindre vos 20 minutes de pratique quotidienne.*

Exercice pour réduire les tensions

- *Inspirez par le nez en gonflant le ventre et en comptant de 1 à 4 tout en vous donnant une intention. Je m'explique : sur le 1, dites-vous que vous inspirez le calme. Sur le 2, visualisez la détente. Au 3, pensez à dynamiser votre confiance en vous. Sur le 4, misez sur l'apaisement.*
- *Expirez par la bouche en rentrant le ventre tout en décomptant de 4 à 1. Dans ce sens, sur le 4, vous vous libérez du stress, au 3 vous expulsez vos angoisses, au 2, vous vous débarrassez de la nervosité, sur le 1, vous libérez vos tensions.*
- *Refaites cet exercice au minimum 3 fois.*

Exercice pour détendre l'abdomen

- *Allongez-vous et fermez les yeux pour interioriser*
- *Relâchez votre ventre et toute la zone abdominale*
- *Détendez aussi votre mâchoire et votre gorge*
- *Concentrez-vous sur la zone de votre nombril et mentalement, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre (ce qui correspond au sens du transit)*
- *Dans votre visualisation, essayez de monter votre abdomen sur le temps d'inspiration et descendez sur l'expiration*
- *Élargissez progressivement le diamètre de la spirale*
- *Quand vous arrivez au bord de la zone abdominale, arrêtez-vous et prenez le temps d'observer votre respiration*
-
- *Lorsque vous faites des séances de respiration abdominale, vous faites travailler de façon optimale votre organisme et votre cerveau, libérant ainsi un surcroît d'énergie. Soyez régulier pour bénéficier de tous ces bienfaits*

On vous souhaite un bel été

*Et on se donne rdv le **lundi 4 septembre** pour la reprise des activités !*

