Marche et jogging urbain

Région Rive-Sud-Suroît

Semaine du 24 mai: Idées d'entraînement et suggestions pour ajouter du punch à vos sorties

1. Échauffement

Pour préparer son corps à l'exercice et prévenir les blessures, allez-y avec une intensité graduelle pour augmenter la température corporelle pendant environ 5 minutes,

À l'aide d'étirements ou de mouvements dynamiques, on veut préparer les systèmes nerveux et musculaire à être souple et avoir de bons réflexes pendant la séance d'entraînement.

Quelques idées d'exercices d'échauffement

1-Marche talons-fesses :
Amener le talon vers la fesse en alternance alterné pour activer l'arrière et l'avant de la cuisse.

2-Rotation externe-interne de la cheville :
Un pied à la fois, faire quelques rotations internes et externes de la cheville pour assouplir et éviter les foulures.

** Au besoin, prendre appui sur un mur pour conserver son équilibre sur un pied.*

2. Cœur de la séance :

(Pour augmenter le niveau de difficulté)

Varier le temps et l'intensité :

- À l'aide d'une minuterie, calculer des intervalles.
  - Facile - 1 minute à intensité rapide + 2 minutes à intensité normale
  - Difficile - 2 minutes à intensité rapide + 1 minute à intensité normale

- Définir des intervalles à l'aide de repères visuels tels que poteaux électriques, arbres, pâté de maisons, panneaux de signalisation.
  - D'un repère à l'autre, choisir d'accélérer ou de ralentir sa marche/son jogging en alternance.

Varier l'inclinaison (escaliers, route en pente) et la vitesse :

- Option 1 : Faire 2 aller-retours rendu à ces endroits inclinés.
- Option 2 : Augmenter la vitesse en montant et ralentir lors de la descente.

3. Retour au calme

- **Étape 1 :**
  Marcher 2-3 minutes à une intensité faible pour reprendre son souffle et permettre au corps de ralentir graduellement.

- **Étape 2 :**
  Faire des étirements statiques pour éviter les courbatures du lendemain.

Voici quelques idées d'étirements pour les cuisses :

1- Étirement du quadriceps

En position debout, ramener le talon vers la fesse en tenant le dessus du pied. Au besoin, prendre appui sur une chaise ou un mur pour garder son équilibre.

Pour faciliter l'exercice, accoter le dessus du pied sur une chaise et appuyer légèrement le bout des doigts contre un mur ou tout autre objet solide devant vous.

Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes chaque jambe.

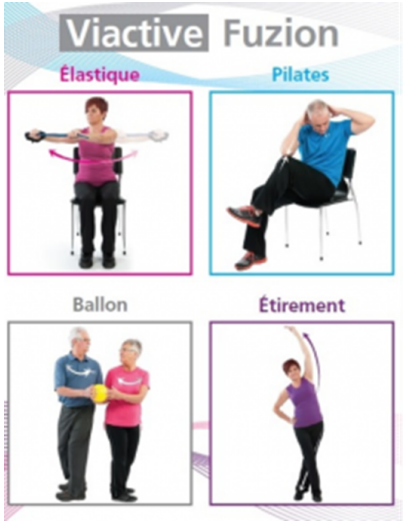
2 - Étirement de l'ischio-jambier (muscle derrière la jambe)

En position debout et à l'aide d'une chaise, déposer le talon au sol en gardant la jambe allongée. Pencher le tronc vers l'avant en gardant le dos droit.

Pour faciliter l'exercice, s'asseoir sur une chaise et allonger la jambe en maintenant le talon au sol.

Maintenir la position pendant 15 à 30 secondes chaque jambe.

Pour varier les exercices d'étirements et pourquoi pas le cœur même de votre séance d'entraînement, sachez que le livre Viactive Fuzion est toujours disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît.

Pour toute information:
Le Bureau régional –
Conseillère régionale Viactive
450 347-0910 poste 205
Viactive@fadoqrrss.org

fadoq
Région
Rive-Sud-Suroît