



La marche et la performance sportive

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La marche et la performance sportive

Frédéric Brigaud

La marche et la performance sportive Frédéric Brigaud

Savez-vous que la façon dont vous posez votre pied détermine sa forme ? Savez-vous qu'il est possible de stabiliser, dynamiser, potentialiser vos jambes pour n'importe quelle discipline sportive en apprenant à marcher ? La compréhension et la maîtrise du déroulement du geste depuis la marche jusque dans la pratique sportive, quel que soit le type de déplacement, quelle que soit la discipline sportive (tennis, golf, course à pied, randonnée, karaté.) sont synonymes de performance et de préservation. Cet ouvrage vous propose une approche pratique de la biomécanique, globaliste, immédiatement applicable, en dévoilant l'interaction entre les différents éléments osseux qui interviennent dans la marche, la course, etc. Il s'adresse : - aux sportifs (tennis, golf, ski, course à pied, randonnée.) : - comment se développe un ancrage efficace ? - comment développer de l'efficacité dans les déplacements ? - comment potentialiser la stabilité des jambes ? - aux préparateurs physique, entraîneurs, sportifs compétiteurs : - acquérir des référentiels biomécaniques, - les conséquences sur l'organisme et la performance, - comment gérer et faire fluctuer l'organisation des jambes ? - aux kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes. Comprendre comment et pourquoi : - la hanche influence directement la forme du pied, - le geste est un axe de traitement à part entière, - l'organisation et la gestion des segments osseux des jambes dans le déroulement du geste sont des éléments essentiels dans toute rééducation. L'auteur: Frédéric BRIGAUD - Ostéopathe DO, consultant en biomécanique, notre expert médical en running minimaliste. Editions Désiris ISBN : 978-2-915418-89-7 128 pages

 [Télécharger La marche et la performance sportive ...pdf](#)

 [Lire en ligne La marche et la performance sportive ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La marche et la performance sportive** Frédéric Brigaud

127 pages

Extrait

Introduction

Il est temps pour nous d'apprendre à marcher, à courir, à se déplacer... à renforcer et à stabiliser nos appuis.

La marche est une activité que l'on pratique tous les jours de manière complètement automatique. Nous n'avons jamais pris le temps de réfléchir à son déroulement alors que c'est un véritable geste technique. Lorsque vous pratiquez un sport, il vous paraît logique, voire indispensable, d'apprendre les gestes spécifiques liés à la pratique de ce sport. Alors pourquoi ne pas s'être penché sur la marche qui est l'un des gestes techniques que nous utilisons le plus. Comme tout geste technique, la marche répond à des règles, des contraintes... qui, si elles ne sont pas respectées, conduisent à une dégradation prématurée de notre structure et à une perte d'énergie non négligeable. La marche, la prise d'appui, est la base de toute activité physique.

Nous marchons, nous courons, nous jouons au tennis, au football, au golf, nous montons un escalier, nous sprintons pour attraper un bus, nous skions, nous nous levons, nous sautons, nous partons faire une randonnée... Nous sollicitons en permanence nos jambes. La multitude d'activités physiques que nous pratiquons à l'aide de nos jambes requiert une gestuelle spécifique, un geste technique spécifique. Malheureusement, cette spécificité technique nous fait perdre de vue que nos jambes restent composées des mêmes pièces osseuses, articulations et muscles, quel que soit le mouvement... Je vous propose de regarder au-delà des gestes techniques spécifiques liés à chaque pratique sportive et de porter votre attention sur l'organisation des différents éléments composant vos jambes dans le mouvement, quel que soit ce mouvement. De percevoir finalement que de l'organisation des différents éléments composant vos jambes dépend l'efficacité d'un geste et la pérennité de l'organisme. Que l'organisation des éléments composant vos jambes est la base de tout mouvement et passe actuellement totalement inaperçue.

Nous parlerons de capacité d'organisation et plus précisément de la capacité à maintenir l'organisation de vos jambes quel que soit le mouvement entrepris, quelle que soit la discipline sportive pratiquée.

Lors d'un footing en compagnie d'un ami, au parc de la Tête d'Or à Lyon, je fus surpris par le nombre de personnes qui couraient, elles formaient une ligne presque continue, tournant toutes dans le même sens. Nous suivîmes cette cohorte et nous nous intéressâmes à la gestuelle que développaient les coureurs qui nous entouraient, âgés de 18 à 70 ans environ, ce qui nous permit d'observer toutes les gestuelles possibles et imaginables. Cependant, ceux qui utilisaient leurs jambes et leur corps à leur meilleur potentiel se comptaient sur les doigts d'une seule main. C'est toujours surprenant de voir autant de personnes se déplacer sans avoir conscience de ce qu'elles font, de ce qu'elles mettent en œuvre :

- ° les conséquences sur leur corps,
- ° les conséquences sur leur performance,
- ° l'énergie qu'elles dépensent inutilement pour peu de résultat,
- ° l'ignorance de pouvoir faire évoluer leur gestuelle, etc.

En résumé, elles ont le sentiment de se faire du bien en pratiquant une activité physique, en l'occurrence le jogging, alors que leur gestuelle va à l'encontre de la physiologie et nuit à leur organisme.

Mais il n'y a rien d'étonnant à cela puisque l'on ne nous a pas appris à marcher ou à courir en respectant certaines règles mais seulement à nous tenir debout et nous déplacer d'un point à un autre.

Notre corps n'a pas de conscience propre qui lui indique comment fonctionner, il ne fait que s'adapter aux stimulations qu'il reçoit, d'où la nécessité de réfléchir pour lui et de le calibrer car un rien le déstabilise, le désorganise. Pour cela, il est nécessaire de réaliser un travail conscient afin de positionner chaque élément et développer leur maintien quelles que soient les contraintes.

Au regard de l'ensemble des activités physiques auxquelles un corps est soumis, l'activité première reste la marche, c'est pourquoi nous l'expliquerons car, une fois maîtrisée, elle vous permettra de stimuler en permanence les différents muscles qui assurent l'organisation des jambes. Puis nous développerons ces principes aux autres activités physiques couramment pratiquées. Présentation de l'éditeur

Savez-vous que la façon dont vous posez votre pied détermine sa forme ? Savez-vous qu'il est possible de stabiliser, dynamiser, potentialiser vos jambes pour n'importe quelle discipline sportive en apprenant à marcher ? La compréhension et la maîtrise du déroulement du geste depuis la marche jusque dans la pratique sportive, quel que soit le type de déplacement, quelle que soit la discipline sportive (tennis, golf, course à pied, randonnée, karaté...) sont synonymes de performance et de préservation. Cet ouvrage vous propose une approche pratique de la biomécanique, globaliste, immédiatement applicable, en dévoilant l'interaction entre les différents éléments osseux qui interviennent dans la marche, la course, etc. Il s'adresse aux sportifs (tennis, golf, ski, course à pied, randonnée...) : comment se développe un ancrage efficace ? Comment développer de l'efficacité dans les déplacements ? Comment potentialiser la stabilité des jambes ? Mais aussi aux préparateurs physique, entraîneurs, sportifs compétiteurs : acquérir des référentiels biomécaniques, les conséquences sur l'organisme et la performance, comment gérer et faire fluctuer l'organisation des jambes ? Sans oublier les kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes... Comprendre comment et pourquoi : la hanche influence directement la forme du pied, le geste est un axe de traitement à part entière, l'organisation et la gestion des segments osseux des jambes dans le déroulement du geste sont des éléments essentiels dans toute rééducation. Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique humaine, Ostéopathe.DO, consultant auprès de sportifs de haut niveau, a conçu les principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaires Dynamiques (EADconcept™), pour l'organisation et la gestion du corps dans le mouvement, dans un souci de performance et de préservation. Biographie de l'auteur

Frédéric Brigaud, consultant en biomécanique humaine, Ostéopathe.DO, consultant auprès de sportifs de haut niveau, a conçu les principes posturo-dynamiques d'Empilement Articulaires Dynamiques (EADconcept™), pour l'organisation et la gestion du corps dans le mouvement, dans un souci de performance et de préservation.

Download and Read Online La marche et la performance sportive Frédéric Brigaud #3DXFY256NPH

Lire La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud pour ebook en ligne La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud à lire en ligne. Online La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud ebook Téléchargement PDF La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud Doc La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud Mobipocket La marche et la performance sportive par Frédéric Brigaud EPub
3DXFY256NPH3DXFY256NPH3DXFY256NPH