

LA PROPRIO- QUOI ? LA PROPRIOCEPTION

Derrière ce terme se cache la connaissance inconsciente de notre position dans l'espace et les mécanismes réflexes qui permettent de garder une position stable.

De percevoir la position de son corps et de ses mouvements dans l'espace SANS nécessité de les REGARDER.

👉 LA TRAVAILLER POURQUOI ?

- 1- Réduire les risques de blessures !(d'entorse par exemple).
- 2- Ressentir son corps dans l'espace est fondamental en marche nordique (comme dans tous les sports).

1. COMMENT JE SAIS où est mon bras et ma main derrière mon corps lors de la propulsion ?

MERCI LA PROPRIOCEPTION

- Elle vous permet de contrôler les mouvements et les postures et de maintenir l'équilibre.

- Elle est sollicité à longueur de journée pour toutes vos activités.

- **PERCEVOIR SANS REGARDER :**

Percevoir que son dos est droit, que son bras est tendu, que sa main est ouverte possible grâce aux récepteurs musculaires, tendineux et articulaires.

- **ON EST CAPABLE DE PERCEVOIR AVEC PRECISION LA DIRECTION, L'AMPLITUDE ET LA VITESSE DU MOUVEMENT.**

- **LA COORDINATION, L'ADRESSE et LA RECHERCHE DU GESTE JUSTE DEPENDENT DE LA CAPACITE A CAPTER AU MIEUX LE FLOT D'INFORMATIONS.**

L'athlète de haut niveau est un expert en la matière, il sait exactement ressentir son corps.

LA CLASSE DU CHAMPION SE LIT AUSSI DANS LA FINESSE DE SON GESTE.

♥ **CHACUN QUI SOUHAITE PROGRESSER DOIT VISER AU DEVELOPPEMENT DE LA PROPRIOCEPTION.**

QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU !!!

CHAQUE ACTIVITE GENERE SES PROPRES QUALITES PROPRIOCEPTIVES

Auxquelles il est nécessaire de consacrer une analyse approfondie afin de connaître les spécificités et d'orienter le travail physique.

Il n'existe pas d'exercices proprioceptifs transdisciplinaires, capable de répondre à toutes les caractéristiques d'une activité. Certaines se ressemblent et sont éducatives **mais chaque discipline à ses propres singularités sensorielles.**

Qu'est ce que le PVP en marche nordique ?

Lorsque l'on veut avoir un geste qui soit rapide et efficace, on doit passer par un processus d'apprentissage, d'intégration, pour schématiser : le PVP.

Le PVP c'est quoi ?

P - Précision

1er temps, le geste va s'ancrer de manière lente, fluide et précise.

V- Vitesse

2eme temps, augmentation de la vitesse du geste.

P- Puissance

3ème temps, force plus vitesse va donner de l'efficacité, de l'efficience à votre précision.

On ne peut parler de **capacité de gainage** au singulier, tant l'expression de cette qualité est **multimodale** et propre au contexte particulier.

L'intensité et les forces appliquées au système (Rachis et Pelvis), ainsi que la position du maintien "IDEAL" de ce système va grandement varier d'un mouvement à l'autre.

PARFOIS MEME ENTRE LES DIFFERENTES PHASES D'UN MOUVEMENT :

Le muscle peut-être : stabilisateur, effecteur ou ajusteur, c'est pourquoi dans un schéma de progression et de justesse les 3 phases P.V.P sont à respecter.

Les éléments musculaires et proprioceptifs sont important pour le contrôle de la position et du mouvement au niveau de la colonne et du bassin.

Lors de la marche les **2 ceintures** vont présenter des mouvements de rotation opposés et l'axe des épaules va varier en sens inverse avec l'axe du bassin.

Le **tronc** doit supporter et transmettre les contraintes entre les 2 ceintures, d'où l'importance d'un gainage spécifique.

La **ceinture pelvienne** c'est la charnière entre le Haut et le Bas du corps, elle permet une répartition des charges.

Il faut penser à la **stabilisation du tronc** pour éviter les mouvements de torsion présents lors des poussées latérales.

L'**endroit où les bâtons sont piqués influencera également les forces sur la région lombaires.**

Dans tout mouvement, **Force et résistance** sont en opposition, on avance si la force est supérieure à la résistance. Notre but développer le moins de force possible pour avancer et donc mettre votre corps en capacité de renvoyer l'énergie et de créer le moins de résistance possible.

Les forces extérieures : l'appui sur le bâton et la poussée avec le pied vont induire un changement de position, le degré d'inclinaison, la qualité du bâton et des chaussures sont importants dans le transfert d'énergie.

La marche se caractérise par des phénomènes de propulsion et d'amortissement ou de freinage.

**UN PIED PEUT AVOIR UNE DOMINANTE PROPULSIVE
UN PIED PEUT AVOIR UNE DOMINANTE AMORTISSEUR**

ON NOTE UNE DIFFERENCE INDIVIDUELLE.

La position du corps en marche nordique s'adapte en permanence en fonction du TERRAIN et de la VITESSE.

Les déplacements tridimensionnels du **centre de gravité (verticaux, horizontaux, latéraux)** INFLUENCE L'EQUILIBRE.

Faire UN PAS, c'est un déséquilibre permanent !!!

L'AMPLITUDE ET LA FORCE AUGMENTE AVEC L'AMELIORATION DE LA TECHNIQUE ET DES CAPACITES PHYSIQUES.

LE DEBUTANT PAS COURTS ET PEU PUISSANTS
LE CHEVRONNE PAS LONGS ET PLUS PUISSANTS

Pour conclure :

LA PROPRIOCEPTION (à l'origine de tout geste précis et juste) sera ensuite soutenue par d'autres qualités sensorielles (équilibriception, le toucher, la vue...), musculaires (force et gainage), ligamentaires (stabilité et mobilité) pour optimiser l'efficacité du geste.

A ne pas négliger la taille des bâtons qui se veut adaptée à vos capacités propres. Ils sont composés de matériaux qui vont favoriser le renvoi d'énergie et ne pas créer de perturbation sur le long terme, idem pour les chaussures.