
PARCOURS EN EXTÉRIEUR INTRODUCTION

Introduction

L'entraînement en extérieur en hiver est la combinaison parfaite entre exercice et air frais.

- Renforcement immunitaire car le corps développe un mécanisme de défense et devient plus résistant.
- Stimulation de la circulation sanguine, et tout l'organisme en profite.
- Sommeil amélioré car le sport réduit le stress et augmente le power.
- L'entraînement en extérieur n'a pas d'horaires d'ouverture. Cette flexibilité et cette variété rendent l'entraînement hivernal si particulier.
- On peut simplement essayer des nouveautés et mettre le corps devant de nouveaux défis.
- Avec l'entraînement en extérieur, la mauvaise humeur fond plus vite que la neige au soleil car exercice et air frais font monter le taux de sérotonine. Or, la sérotonine est connue comme étant l'hormone du bonheur.

Échauffement

Même si les participants gèlent au début de la session d'entraînement, après l'échauffement ils devraient ne plus remarquer le vent, la pluie et le froid. Un échauffement en bonne et due forme est nécessaire pour s'entraîner à l'extérieur.

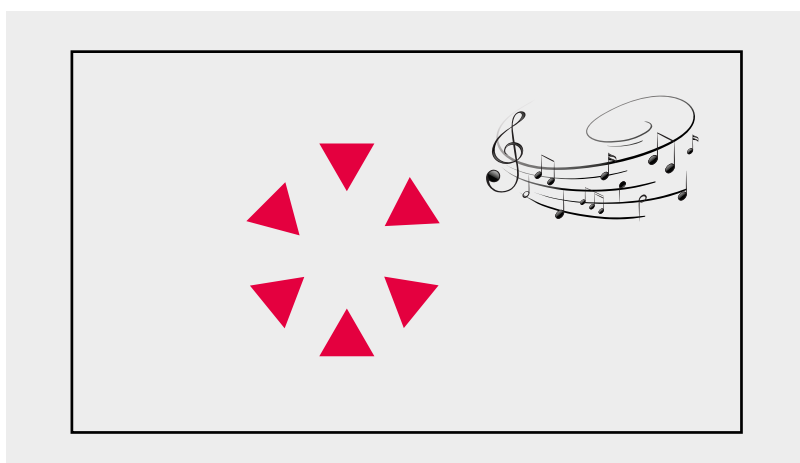
À quoi bon s'échauffer?

- Un bon échauffement prévient les blessures.
 - La température du corps augmente, du liquide lubrifiant se forme dans les articulations et les muscles sont irrigués. Le corps est prêt pour l'exercice.
 - Outre l'effet sur le physique, la psyché est également un facteur important. Les participants se concentrent sur les exercices et s'intéressent à leur corps et aux mouvements.
-

PARCOURS EN EXTÉRIEUR INTRODUCTION

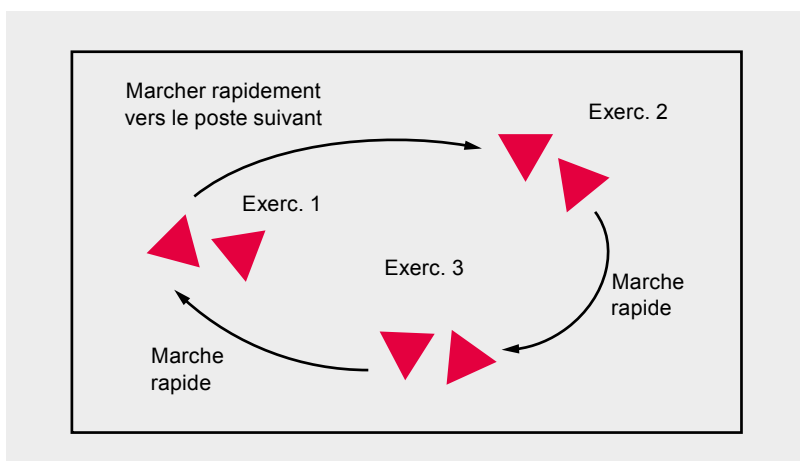
Variantes d'entraînement

VARIANTE 1: ENSEMBLE EN GROUPE



L'entraînement se déroule en groupe, dans un lieu et une configuration adaptés. Les exercices sont répétés 10 à 20 fois, selon le niveau de forme du groupe, ou éventuellement exécutés en musique (40 sec. d'effort/40 sec. de récupération ou 60 sec. d'effort/30 sec. de récupération).

VARIANTE 2: COMME UN PARCOURS

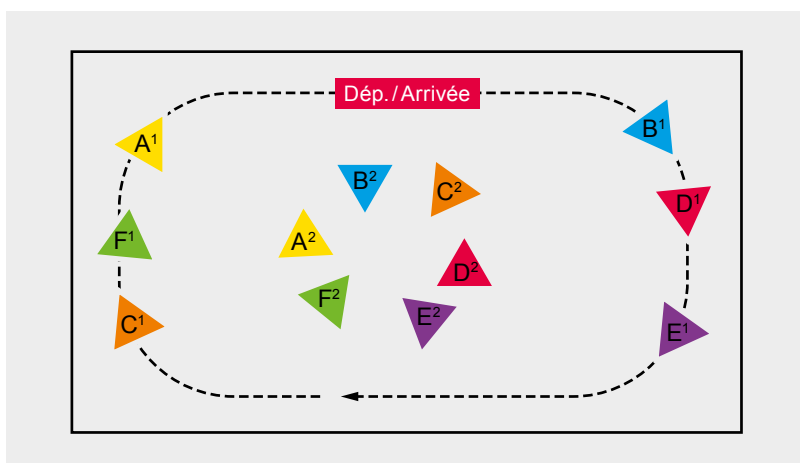


L'entraînement se déroule par équipes de deux, les exercices étant répartis sur diverses stations sur un parcours aménagé en plein air, à la manière d'un parcours vita. Les exercices sont répétés 10 à 20 fois selon le niveau de forme physique.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR INTRODUCTION

Variantes d'entraînement

VARIANTE 3: HORLOGE HUMAINE



L'entraînement se déroule en équipes de deux, les exercices étant effectués l'un après l'autre. La première personne effectue l'exercice jusqu'à ce que son partenaire ait couru un tour donné. Ensuite, il y a un changement. Une fois que les deux personnes ont terminé l'exercice, elles passent à l'exercice suivant.