

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

10 et 11 septembre 2019

Atelier 10

Urban training

Vivre, nourrir, réaliser !

Formateur : Henri German

Bref descriptif

« Boostez votre système immunitaire » en vous appuyant sur la loi d'Hormèse en pratiquant une activité physique en milieu Urbain.

En adoptant une attitude proactive dans chacune des branches qui amènent de réels changements physiologiques tels que la respiration hypoxique, l'entraînement à haute intensité, l'exposition au chaud et/ou au froid et le jeûne - le repos du système digestif, venez vous familiariser avec l'entraînement en milieu urbain et acquérir quelque clés hygiénistes en plus de la pratique mécanique improvisée dans n'importe quelle zone de vie ou que vous soyez. Sachez concevoir et développer le principe de l'entraînement mécanique et son incidence sur votre organisme afin d'améliorer et de booster votre système immunitaire.

PRÉAMBULE

Le cadre de l'intervenant "hygiéniste" que je suis et dans lequel je travaille en qualité de Coach, personal trainer et formateur à L'UNIL m'amène à vous proposer un travail qui prend sa source en ces trois termes :

VIVRE:

- Buts
- Objectifs
- Missions
- Sens actuel de notre parcours de vie
- Observation

NOURRIR :

- Moyens que je mets en place
- Ressources
- Logistique
- Essence (fuel)

RÉALISER :

- Résultat
- Action
- Performance
- Expression

1 - Thème de la session HEP: collaboration/coopération.

Introduction et constat : afin d'arriver au but, durant cette session, je vais mettre l'accent sur un point fondamental à toute pratique et/ou réalisation/performance, quelle qu'elle soit, qui est pour moi, la bonne santé—on ne peut parler d'acquisition et de développement de qualités bio mécaniques et physiologiques si la santé forte n'est pas présente, entretenue et développée, mais faible.

Ainsi, je me propose de vous faire vivre la Loi d'Hormèse, au travers des trois ou quatre approches possibles améliorant notre système adaptatif qui, je vous le rappelle, fonctionne selon deux modes : le mode action et le mode repos et qui s'exprime au travers des trois systèmes physiologiques que sont :

Le système nerveux—principalement sympathique, parasympathique et entérique.

Le système hormonal—endocriniens représentant la communication chimique

le système immunitaire, métabolique—différents niveaux de défense de l'organisme a commencer par la peau, les muqueuses, les bactéries, les champignons, les virus etc.

Petit rappel :

La loi d'Hormèse : "tout organisme vivant soumis à un stress ne dépassant pas sa capacité adaptative tend vers l'amélioration".

2- Moyen que je vous propose de tester :

Branche 1 : respiration hypoxique méthode Bouteyko, Wim Hof

Branche 2 : entraînement haute intensité - HIT et HIIT

Branche 3 : exposition au froid plus ou moins brève en fonction de notre système adaptatif.

Quelques bienfaits de ces trois approches :

- Augmentation de l'adrénaline et noradrénaline
- Augmentation des lymphocytes T–leucocytes cellulaires et régulateurs du système immunitaire en hausse de même que les "Natural Killers"
- Augmentation des "Cold Shock Proteins" : protéines à action Neuro tropiques qui nettoient, régénèrent et reconstruisent le système nerveux.
- Augmentation des graisses brunes–riches en mitochondries
- Augmentation du métabolisme–amélioration
- Augmentation des antioxydants : le Glutation qui lutte contre le vieillissement cellulaire et les radicaux libres.

Particularité de la branche 1 :

L'hypoxie.

En raréfaction de l'oxygène, il y a une augmentation des globules rouges et des cellules souches–voir la vie en altitude.

- Augmentation des mitochondries
- Augmentation des BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor)
- Augmentation de la Leptine–régulateur de la satiété.

De plus, la faible présence du dioxyde de carbone dans le sang, fait que le corps ne va pas utiliser l'oxygène présent dans le sang en le faisant pénétrer dans la cellule, ce qui donne une mauvaise utilisation de l'oxygène par la cellule.

3- Transfert vers l'enseignement :

À quel moment coopère-t-on ou collabore-t-on avec notre organisme ? Avant de pouvoir proposer une de ces approches à quelques personnes que ce soit, il serait intéressant de pouvoir les expérimenter avec nos "1000 milliards" de cellules et ce, en pleine conscience en imaginant que nous sommes le leader/directeur de cette fantastique entreprise qu'est notre organisme.

Ainsi, Les notions de coopération et collaboration seront représentées distinctement de la manière qui suit :

COOPÉRATION :

- Respiration volontaire
- HIT ou HIIT
- Système nerveux sympathique
- Loi dormais
- Stress volontaire.

COLLABORATION :

- Jeûne, repos alimentaire
- Récupération
- Système nerveux parasympathique
- Loi d'homéostasie
- Observation et repos

EXERCICES :

HIT ; HIIT; HIT + lac

1- «COLLABORATION»

En version Cool, Sport, Athlète
x5; x10 ; x15 ; x20 ; 25(x2); x30

- Burpees
- Jump barrière
- Pompes
- Fentes alternées
- «Mountain Climb»
- Squats

2- COOPÉRATION + COLLABORATION :

Exercice en équipe

- x 100 reps + course aller/retour x1;x2;x3;x4;x5.
- Air squat x 100 + course x 1 AR
- Pompes x 100 + course x 2 AR
- «Basket Ball» x100 + course x3 AR
- Mountain Climb latéral x100 + course x 4 AR
- Planches latérales alternées x100 + course x 5 AR

3- COOPÉRATION : "Les 12 MOIS"

- Janvier - Burpee
- Février - course AR
- Mars - fentes alternées en avançant
- Avril - pompes
- Mai - sauts appuis barrière
- Juin - saut genoux poitrine
- Juillet - air squat sautes
- Août - pompes latéralisées
- Septembre - abdos obliques
- Octobre - squats «foot»
- Novembre - Chien tête en haut puis en bas
- Décembre - Lac ...

RÉFÉRENCES ET OUVRAGES

- "Le Jeûne" : Herbert Shelton
- "Clefs de la Nutrition "; "Compatibilités Alimentaires" : Désiré Merien
- "Lait, Mensonge et Propagande" : Thierry Souccard
- "Régime sans Mucus" : Arnold Ehret
- "Alimentation ou troisième médecine" : Jean Seignalet

Henri German chgermand@bluewin.ch