

Stage animé par François Combeau en 2021 à Concarneau

DATES : du vendredi 10 septembre au dimanche 12 septembre 2021

HORAIRES :

Vendredi de 14h à 18h30, Samedi de 10h à 17h et Dimanche de 10h à 14h30

LIEU : Concarneau, Pôle Nautique

CONTENU :

"Une Marche légère, équilibrée et dynamique "

Marcher, c'est aller de l'avant, quitter un équilibre dans lequel on s'était installé pour se mettre en mouvement dans l'espace.

Nous explorerons, pendant ce séminaire, les différentes composantes de cette fonction essentielle et la mobilité des articulations qui interviennent. Nous verrons aussi comment enraciner chaque pas pour rester stable en même temps que l'on se repousse du sol de façon dynamique pour aller de l'avant ; comment mieux homogénéiser les pliures au niveau de la jambe pour alléger la marche et garantir la santé de nos articulations ; sentir les pieds solidement ancrés tout en étant capable des fins ajustements nécessaires pour pouvoir s'adapter à la forme du sol et à l'action que l'on développe.

Quelles sont, de la tête aux pieds, les disponibilités et mobilités articulaires nécessaires pour pouvoir trouver son équilibre à chaque instant pendant la marche et la course ?

Comment développer et homogénéiser les pliures au niveau des articulations de la jambe (hanche, genoux, cheville) pour mieux dérouler la jambe, alléger les mouvements et garantir la santé de nos articulations ?

Quelle est l'importance de pouvoir bouger son bassin dans les trois dimensions de l'espace pour accompagner la marche ?

Comment se transmet "la poussée" des pieds sur le sol tout le long du squelette et notamment de la colonne vertébrale ?

Le rôle des mobilités de la cheville et des nombreuses articulations du pied dans la recherche d'équilibre et d'adaptation à toutes les formes et inclinaisons du terrain sur lequel nous marchons.

Quelles sont les différenciations nécessaires pour que la tête, le regard et les bras restent libres pendant la marche ?

Autant de questions auxquelles chaque participant trouvera des réponses au cours des séances de "prise de conscience par le mouvement" proposées par François Combeau pendant ce séminaire.

Pour que la marche redevienne plus légère, équilibrée, et qu'elle occasionne moins d'effort. Ainsi elle permettra non seulement de se déplacer, mais deviendra une activité physique accessible à tous, dynamisante et régénérante.

Chacun de nous sortira de ce stage plus éveillé, riche de sensations nouvelles, et plein d'un nouvel enthousiasme pour aller de l'avant.

Ce week-end s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent, à travers ce travail de prise de conscience et d'écoute de soi en mouvement, continuer de se développer, affiner ses sensations pendant l'action et actualiser ce formidable potentiel que nous avons en tant qu'être humain, potentiel qui reste intact quoi que nous ayons vécu jusque-là.