

Guide de la marche à pied à l'usage des automobilistes



FACILE !

**La Marche
à portée
de Pied !**

GRATUIT

**Vous êtes automobiliste et vous voulez vous mettre à la marche,
mais vous hésitez encore à sauter le pas?
Ne marchant plus depuis des années, vous avez peur de ne plus
savoir comment faire?
Voici le guide qu'il vous faut, d'autant plus qu'il est gratuit.**



Définition du concept

La marche est un mode de locomotion naturel. Il consiste en un déplacement en appui alternatif sur les jambes, en position debout et en ayant toujours au moins un point d'appui en contact avec le sol, sinon il s'agit de course.

Chez l'être humain, la marche est un des principaux moyens de transport et fait partie des modes dits "doux" ou encore "actifs", avec la bicyclette, la trottinette ou le roller, par opposition aux modes de transport motorisés parfois dits "passifs".



Les premiers hominiens ne connaissaient que la voiture avant de découvrir la marche

Histoire de la marche

La marche à pied, distincte de la marche à quatre pattes, est le mode de déplacement des bipèdes. Elle fut utilisée de façon plus ou moins adroite dès l'apparition des premiers hominiens, il y a environ 2 millions d'années.

Ce mode de déplacement permet une libération des membres avant, permettant progressivement la manipulation d'outils, simultanément à la marche.

La marche est traditionnellement associée à quelques uns des épisodes les plus héroïques de l'Histoire humaine, tel le franchissement des Alpes par Hannibal en 218 av. J-C., l'odyssée de Monsieur Polo Marco, né à Venise en 1254, qui fit en 9 mois le voyage d'Italie en Chine, à pied, des mules portant ses bagages.



La marche est un mode de déplacement individuel ou collectif, avec ou sans chaussures

La dégénérescence de l'automobiliste

L'état corporel d'un humain qui vit avec un appareillage automobile permanent depuis sa dix-huitième année (et quelquefois même la seizième année pour les cas les plus graves !) est en général déplorable. Évidemment, quand on ne voit que le haut du tronc, on ne peut imaginer ce qu'il y a dessous, mais si on assiste à l'extraction de son véhicule d'un de ces humains appareillés, on découvre une terrible

réalité.



La triste réalité de l'automobilisme

Les muscles sont complètement atrophiés, le corps n'est plus qu'une masse grasse, molle (quand on appuie dessus, ça laisse un trou !), informe, voutée, adipeuse, tombante, grasse (par absence de sudation au grand air et d'élimination des toxines), fripée, capitonnée, pliée, repliée...

Bref, c'est un triste spectacle, qu'un esprit non préparé ne pourrait supporter sans défaillir. La description restera toujours en-deçà de la réalité, mais cette dernière est trop triste pour être restituée brute.

La dégénérescence, l'incurie totale du corps vous tirent les larmes malgré vous. L'atrophie musculaire consécutive à la station assise permanente, fatalement assortie d'escarres purulentes, aussi appelées "escarres des automobilistes-télévisionnistes", est une terrible

maladie, souvent incurable, beaucoup finissent leur vie dans leur appareillage, n'ayant même jamais pu voir la lumière du jour autrement que derrière une vitre ou un écran.

Il est donc nécessaire de faire preuve d'empathie pour les automobilistes, ces pauvres hères, débiles physiquement et toxicomanes psychiquement, qui vivent depuis des années avec un encombrant appareillage automobile permanent parce qu'ils ne peuvent pas vivre sans. Il faut donc les aider, mais progressivement, avec une rééducation musculaire, de longues et patientes séances de kiné, etc. On ne marche pas comme ça du jour au lendemain !



Automobiliste, lève-toi et marche!

La station debout et le fait que le déplacement de la masse corporelle se fait alors qu'elle n'est supportée que par un seul membre impliquent l'exploitation du sens de l'équilibre. La marche se définit par le fait qu'il y a toujours au moins un appui au sol, par opposition à la course à pied, dans laquelle il peut ne pas y avoir d'appui au sol à un moment donné, et par opposition à l'automobile, dans laquelle l'avachissement est

total et l'appui au siège de la voiture du fessier est complet.

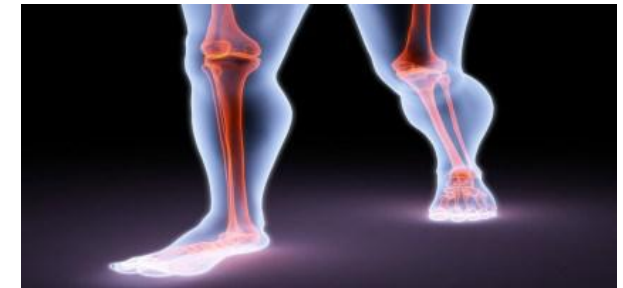
L'ensemble du système musculaire et osseux est mis à contribution (sans excès) lors de la marche, ce qui en fait un sport de maintien en forme apprécié et souvent recommandé.



Malgré les apparences, il n'est pas conseillé de marcher sur l'eau

La marche est le mode de locomotion non assisté le plus économe en énergie et le moins stressant pour l'organisme. Elle permet de se déplacer à une vitesse moyenne de 5 km/h pour un coût proche de 0 euro par km.

La partie la plus délicate de la marche est d'ouvrir la portière de la voiture et de sortir son pied gauche de la voiture afin de le poser sur le sol. Une fois cette étape franchie, le pied droit suit en général la manœuvre et on se retrouve dans une position dite « debout » permettant d'enclencher le mécanisme de la marche.



La Marche : une technologie de pointe

Description du mécanisme

La marche est générée par le basculement en avant du corps en position debout, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant.

Plus en détail, la marche repose sur un mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras. Le bassin est en effet soumis naturellement à une rotation lorsqu'une jambe est projetée en avant car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée.

C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes. Ainsi, le bassin conserve le même axe, ce qui permet de marcher droit.

Puis, pour rattraper le mouvement de chute tant que dure la marche, la jambe arrière est à son tour projetée en avant en utilisant son énergie potentielle, ce qui permet d'économiser l'effort, pendant que les bras effectuent le mouvement inverse, également en utilisant leur énergie

potentielle. La marche est arrêtée par un redressement du corps.

Il faut savoir qu'en cas de besoin de regarder derrière soi, il n'est pas nécessaire d'utiliser un rétro quand on marche, un simple déplacement latéral de la tête suffit. Egalement, pour tourner à droite ou à gauche, il vous suffit de tourner à droite ou à gauche, sans besoin de prévenir les autres usagers par le biais d'un quelconque avertisseur sonore ou clignotant.



On peut aussi marcher sur la Lune

Bénéfices individuels et collectifs de la marche

Selon les études épidémiologiques de l'OMS, l'activité physique minimum est de trente minutes de marche rapide par jour pour maintenir un « bon état de santé ». Or, 20 à 50% des personnes ont une activité physique inférieure à ce niveau. L'exercice qu'elle procure favorise la santé par la diminution du risque de maladie cardiovasculaire.

Non polluante, la marche ne contribue pas à l'augmentation des gaz à effet de serre et au changement climatique. Il s'agit d'un mode de déplacement "propre", "zéro émissions" et à faible impact carbone.



Avant le vélib', le vélo en libre-service connu dans le monde entier, le piedlib' est le premier mode de transport en libre-service

Ne nécessitant pas de véhicule, ce mode n'implique pas le développement d'infrastructures particulières ni la réservation d'espaces dédiés au stockage (comme les stationnements).

La souplesse de la marche en tant que mode de locomotion par rapport à la nature du terrain permet de franchir des passages inabordables par des moyens mécanisés (montée d'escaliers, sentiers de montagne, rues piétonnes...).

Sur le plan sanitaire, une équipe internationale de 14 chercheurs a suivi 3.127 adultes en bonne santé (2.151 femmes et 976 hommes), âgés de 19 à 94 ans. L'étude a montré que le nombre de pas recommandés par jour pour

ceux qui veulent contrôler leur poids est de 12.000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11.000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10.000 de 50 à 60 ans, et 8.000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12.000 pas par jour, et 11.000 pas à partir de 50 ans soit 8 à 10 kilomètres par jour pour garder un poids idéal.

Enfin, le coût de ce mode de déplacement est très faible. Avec une bonne paire de chaussures et une alimentation équilibrée, vous pourrez parcourir sans aucune panne des milliers de kilomètres en marchant.



Le pied, un objet simple et moderne pour vivre debout. Il y en a forcément un près de chez vous!

Une fois que vous aurez redécouvert les principes généraux de la marche à pied, rendez-vous sur carfree.fr pour trouver plein de bons conseils pour perfectionner votre technique de marche!