

MARCHE NORDIQUE 1

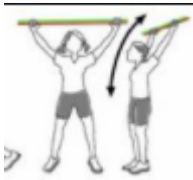
Matériel:

Bâtons de marche nordique, bonnes chaussures.

Echauffement :

- 10': échauffement articulaire, équilibre maintenu avec les 2 bâtons:

mobilisation chevilles, rotation pendant 1' dans chaque sens	
montée de genoux 10 de chaque côté x 2, pendant 2'	
talons fesses croisés 10 de chaque côté x 2, pendant 2'	
adducteurs, essuie glace, pendant 2'	

rotation des bras en laissant le bâton en appui par terre (mvt de brasse) 20 rep, pendant 1'	
un bras devant/un bras derrière et on alterne 10 rep x 2, pendant 1'	
bâtons au ciel: les bâtons dans les 2 mains, bras tendus on amène les bâtons au dessus de la tête, 1'	

- 5' échauffement cardio vasculaire progressif : marche active sans bâtons.

La marche avec bâtons mobilisant l'ensemble des chaînes musculaires du corps, il est indispensable de s'échauffer de façon globale.

Corps de séance:

Technique de marche

5': bien synchroniser le bras et la jambe opposée qui se posent en même temps.

Dès que le geste est intégré, mettre de plus en plus d'appui sur les bâtons.



La remontée du petit train:

12 à 15': Des groupes de 4 ou 5 marcheurs, en file indienne, se déplacent à une allure « aisée » pour tous les membres. Le dernier de la file doit effectuer une accélération pour remonter la file, se placer en tête et reprendre l'allure modérée. Cette accélération est induite par une plus grande amplitude (bras et jambes). Réaliser l'exercice une première fois avec des groupes égaux en nombre.

Après 7 à 8 minutes, adapter si besoin, en proposant:

- pour les personnes en difficulté (difficulté à parler pendant l'effort) : refaire l'exercice par groupes de 6
- pour les personnes à l'aise (essoufflement moindre) : refaire l'exercice par groupes de 3.

Renforcement musculaire haut du corps (10 à 15')

- Face à face les bâtons tenus à l'horizontal au niveau de la poitrine: l'un tire les bâtons vers lui, l'autre résiste (2x5 répétitions).
- Jambes légèrement écartées, mains placées au centre des bâtons au niveau du haut des cuisses, bâtons à l'horizontal (2x5 répétitions). Le pratiquant monte les mains au menton en longeant son corps avec les bâtons (2x10 répétitions).
- Inclinaisons latérales du buste avec les bâtons au-dessus de la tête, mains écartées (2x10 répétitions).
- Assis sur un banc, le pratiquant se lève en s'appuyant sur ses bâtons, (3x5 répétitions). Il est également possible de faire cet exercice sans banc (départ position de la chaise).



Retour au calme :

10' d'étirements passifs (voir photos).

- fentes avant avec appuis bâtons pour garder l'équilibre.
- fentes de côté avec bâtons pour garder l'équilibre.
- étirement quadriceps avec bâtons.
- étirement du dos avec bâtons pour garder l'équilibre.
- étirement de la chaîne latérale
- étirement triceps - deltoïde - dorsaux

