

# MARCHE NORDIQUE 2

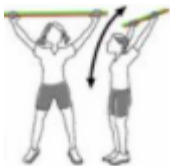
## Matériel:

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 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 min de marche sans bâtons à allure modérée.

## Corps de séance :

Pendant 20 min, marcher rapidement 30 sec toutes les 2 minutes. L'éducateur indique le début et la fin des 30 secondes par un coup de sifflet. L'exercice peut se faire seul ou en groupe.

Consigne: pouvoir parler lors de la marche, commencer à être essoufflé lors de la marche rapide.

## Renforcement musculaire (sans bâtons) 8':

- Face à une barrière ou un banc, le pratiquant fait des pompes mais debout avec une inclinaison légère du corps (2x10 répétitions).
- Les jambes légèrement écartées, les bras de chaque côté à l'horizontal, le pratiquant effectue des petits cercles bras tendus, les 2 bras simultanément. (2x10 répétitions dans chaque sens).
- Inclinaison latérale: le pratiquant longe sa cuisse avec sa main, en inclinant le buste à gauche puis à droite (2x10 répétitions de chaque côté).
- Face à une barrière ou un poteau, en position accroupie, le pratiquant se relève en tractant sur ses bras (2x5 répétitions).

## 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

