

L'échauffement marche nordique



S'oxygéner : 5 à 10 répétitions



Debout, pieds à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Inspirer en ouvrant les bras (bâtons en l'air). Penser à bien ouvrir la cage thoracique pour remplir les poumons.



Expirer et re fermer les bras en avant, arrondir le dos, poser les bâtons au sol, fléchir les jambes et étirer le haut du dos.



Cancan : 10 répétitions par jambe



Debout, bâtons au sol sur les côtés. Soulever la jambe droite en la fléchissant. Penser à maintenir la cuisse à l'horizontale.



En expirant, tendre le genou et maintenir la jambe à l'horizontale (si possible). Il ne faut surtout pas pencher le buste en arrière, pensez donc à rentrer le ventre. En inspirant, re-fléchir le genou en laissant la cuisse à l'horizontale.



Fente : 10 répétitions de chaque côté



Debout, les bâtons sur les côtés, poser un pied devant soi.



Inspirer durant la flexion. Le genou de la jambe arrière, ne doit pas toucher le sol. Expirer en remontant.



Fessiers : 10 répétitions par jambe



Debout le buste légèrement penché vers l'avant, les bâtons sur les côtés, fléchir la jambe droite sous le corps.



En expirant, allonger la jambe droite en arrière à l'horizontale. Rentrer le ventre et ne pas cambrer le dos. En inspirant, ramener la jambe sous le corps en la fléchissant. Le buste ne doit pas bouger.

Les étirements marche nordique



L'arrière des jambes / Les flancs : maintenir la position durant 5 respirations, 3 répétitions



Debout, pieds écartés. En inspirant, pencher le buste en avant et garder le dos plat (si possible jusqu'à un angle de 90°). Expirer et allonger les bras loin devant soi.



La hanche et la cuisse : maintenir la position durant 5 grandes respirations



Debout, pieds joints, les bâtons sur les côtés. En inspirant, allonger la jambe droite loin derrière. Pencher le buste vers l'avant (effectuer une fente avant).



En expirant, baisser légèrement le bassin pour créer un étirement au niveau de l'aîne et de la cuisse. Eviter de cambrer les lombaires.



L'intérieur de la jambe : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Remonter et changer de jambe



Debout, pieds écartés, poser les bâtons devant soi. En inspirant, fléchir une jambe en poussant le genou vers le côté.



En expirant, baisser le bassin vers l'arrière pour créer un étirement à l'intérieur de la jambe tendue.



La cuisse - le quadriceps : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe



Debout, pieds joints, poser les 2 bâtons au sol, les embouts écartés, tenir les 2 manches dans la main gauche. En inspirant, attraper le pied droit avec la main droite. Tirer le talon vers la fesse. En expirant, rentrer le ventre et éviter de cambrer le dos.



Le mollet : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe



Debout, poser les bâtons devant soi et les incliner en avant. Poser un pied à plat contre les bâtons, le talon au sol.



En inspirant, ramener les bâtons vers soi pour étirer le mollet. En expirant, redresser le buste.