**L’échauffement marche nordique**

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifS’oxygéner : 5 à 10 répétitions**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-echauff1.jpg | http://www.athle.com/images/MN-echauff2.jpg |
| 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 refermer les bras en avant, arrondir le dos, poser les bâtons au sol, fléchir les jambes et étirer le haut du dos. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifCancan : 10 répétitions par jambe**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-echauff3.jpg | http://www.athle.com/images/MN-echauff4.jpg |
| 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. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifFente : 10 répétitions de chaque côté**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-echauff5.jpg | http://www.athle.com/images/MN-echauff8.jpg |
| 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. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifFessiers : 10 répétitions par jambe**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-echauff6.jpg | http://www.athle.com/images/MN-echauff7.jpg |
| 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. Renter 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**

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifL’arrière des jambes / Les flancs : maintenir la position durant 5 respirations, 3 répétitions**

|  |
| --- |
| http://www.athle.com/images/MN-etirement1.jpg |
| 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. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifLa hanche et la cuisse : maintenir la position durant 5 grandes respirations**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-etirement2.jpg | http://www.athle.com/images/MN-etirement3.jpg |
| 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’aine et de la cuisse. Eviter de cambrer les lombaires. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifL’intérieur de la jambe : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Remonter et changer de jambe**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-etirement4.jpg | http://www.athle.com/images/MN-etirement5.jpg |
| 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. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifLa cuisse - le quadriceps : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe**

|  |
| --- |
| http://www.athle.com/images/MN-etirement8.jpg |
| 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. |

**http://www.athle.fr/icones/fleur.gifLe mollet : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/images/MN-etirement6.jpg | http://www.athle.com/images/MN-etirement7.jpg |
| 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. |