

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Voici des idées d'exercices d'échauffement, de renforcement musculaire ainsi que d'étirement.
- Intégrer à votre échauffement et vos étirements d'autres mouvements, de façon à les compléter.

MATERIEL

- 1 gourde
- Des baskets
- Des bâtons de marche nordique

ECHAUFFEMENT N°1



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux afin de maintenir le buste droit. Maintenez vos bâtons inclinés vers l'arrière puis simultanément levez le bras droit tendu devant vous et emmenez votre bras gauche tendu vers l'arrière. Puis alternez. Bras gauche devant, bras droit derrière.

=> Répétez le mouvement 2 x 10 répétitions

ECHAUFFEMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Plantez vos bâtons au niveau de vos talons. Levez simultanément un genou ainsi que le bras opposé.

=> Répéter le mouvement 10x / jambe puis 10x en alternant

ECHAUFFEMENT N°3



Positionnez vos pieds largeur de hanches et engagez vos abdominaux. Puis effectuez des rotations de bassin en imaginant vouloir dessiner un cercle. Réalisez ce mouvement lentement.

=> Répétez le mouvement 10x dans un sens puis 10 x dans l'autre

EXERCICE N°1



Tenez vos bâtons, positionnez vos pieds largeur d'épaules. Déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Au plus près de votre corps dessinez un grand cercle avec vos bâtons et réduisez petit à petit la taille du cercle. Puis agrandissez de nouveau le diamètre du cercle afin de revenir en position initiale. Pour intensifier l'exercice tendez les bras devant vous pour réaliser l'exercice.

=> Répétez l'exercice 10 fois

EXERCICE N°2



De nouveau pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Tenez votre bâtons puis levez-les au dessus de votre tête bras tendus. Puis en expirant levez un genou et touchez le avec vos bâtons. Revenez en position de départ puis répétez le mouvement avec l'autre genou.

=> Répétez l'exercice 3 x 10 répétitions

EXERCICE N°3



Pieds largeur de hanches, Fléchissez légèrement les genoux. Engagez les abdominaux. Tenez un bâton dans chaque main. Positionnez votre bras droit le long du corps, puis le bras gauche tendu vers le ciel. En expirant, imaginez vouloir rapprocher votre épaule droite de votre hanche droite en restant dans le même axe sans bouger le bassin. Puis revenir en position initiale. Réalisez la même chose de l'autre côté. vous pouvez réaliser cette exercice en maintenant vos deux bras le long du corps, si le fait de lever le bras est trop exigeant pour vous.

=> Répétez l'exercice 2 x 10 répétitions de chaque côté

ÉTIREMENT N°1



Tenez vos bâtons d'une seule main. Avec l'autre main venez attraper votre cheville (si main droite, cheville droite). Vous sentez l'étirement au niveau des muscles antérieurs de la cuisse. Vous pouvez attraper votre pantalon si l'exercice est trop exigeant.

A savoir que plus vous écartez vos bâtons, plus il sera facile de maintenir l'équilibre.

=> Maintenez la position entre 10sec à 20sec

ÉTIREMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Positionnez vos bâtons le long de votre colonne vertébrale. Avec votre main droite attrapez les bâtons par dessus votre tête, puis avec la main gauche, attrapez vos bâtons au niveau de vos lombaires. Puis tirez doucement avec votre main gauche vers le bas de façon à sentir l'étirement dans le bras droit. Répétez le mouvement en inversant les mains de position.

=> Maintenez la position entre 10sec à 20sec

ÉTIREMENT N°3



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Positionnez vos bâtons le long de votre colonne vertébrale. Avec votre main droite attrapez les bâtons par dessus votre tête, avec la main gauche venir attrapez vos bâtons au niveau de vos lombaires. Puis avec votre main droite levez doucement vers le ciel de façon à sentir l'étirement au niveau de l'épaule gauche. Répétez le mouvement en inversant les mains de position.

=> Maintenez la position entre 10sec à 20sec

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
Coralie*