

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Voici des idées d'exercices d'échauffement, de renforcement musculaire ainsi que d'étirement.
- Intégrez 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. Bras tendus. Puis sans bouger le buste, dessinez un cercle avec vos bâtons en maintenant les bras tendus. Augmentez l'amplitude du mouvement petit à petit.

=> Répéter le mouvement 2x 10 répétitions de chaque côté

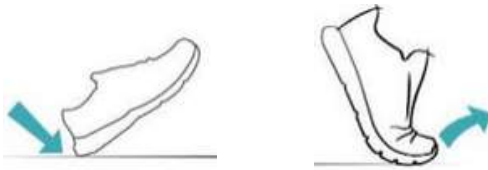
ECHAUFFEMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Positionnez vos bâtons devant vos pointes de pieds. Puis venez déposer votre pied gauche au plus près (devant si possible) de votre bâton droit. Maintenez toujours la jambe droite fléchie. Puis revenez en position initiale et répétez le mouvement avec l'autre pied.

=> Répéter le mouvement 2x 10 répétitions de chaque côté.

ECHAUFFEMENT N°3



Déplacez vous avec vos bâtons, sur la pointe de vos pieds puis sur vos talons, vous pouvez même alterner pointe de pied, puis talon.

=> Répéter le mouvement quelques secondes

EXERCICE N°1



Écartez vos pieds largeur de hanche. Fléchissez les genoux en emmenant le bassin vers l'arrière (vos pointes de pieds doivent être visibles). Inclinez le buste vers l'avant. Engagez les abdominaux, en soufflant de l'air chaud et en imaginant vouloir emmener votre nombril au plus près de votre colonne vertébrale. Puis maintenir la position. Bras tendus, emmenez vos bâtons en expirant jusqu'à l'axe épaule hanche puis inspirez. Expirez de nouveau pour descendre les bras.

=> Répétez l'exercice 3 x 10 répétitions

EXERCICE N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Maintenez vos bâtons parallèle au sol au niveau de la ligne d'épaules, les bras tendus. Puis en expirant poussez les bâtons vers l'avant de façon à écarter au maximum les omoplates. Puis en expirant de nouveau rapprochez au maximum les omoplates. Les bras doivent restés tendus.

=> Répétez le mouvement 3 x 10 répétitions

EXERCICE N°3



Écartez vos pieds largeur d'épaules. Positionnez vos bâtons devant vos pointes de pieds. Fléchissez les genoux en tirant les fesses vers l'arrière, comme si vous souhaitiez vous asseoir sur une chaise imaginaire. Redressez vous. Puis emmenez votre pied droit derrière votre pied gauche au plus loin de façon à fléchir la jambe gauche. Revenez en position initiale, puis répétez le mouvement avec l'autre jambe.

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

ÉTIREMENT N°1



Positionnez vos bâtons devant vous en les écartant de façon à être bien stable. Venez positionnez le bord externe de votre pied droit contre le bord externe de votre pied gauche. Puis avancez le buste en tirant le bassin vers l'arrière de façon à sentir un étirement au niveau de la face postérieur des membres inférieurs. Avancez les bâtons pour intensifier l'exercice et réaliser la même chose en amenant votre pied gauche contre votre pied droit.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

ÉTIREMENT N°2



Écartez les pieds plus largement que la largeur de vos épaules. Puis orientez votre pointe de pied droite vers l'extérieur. Maintenez votre bâtons à droite. Fléchissez les genoux et amenez votre main gauche sur votre main droite. Vous sentez un étirement sur tout le flan gauche. Réalisez le même exercice à gauche.

Pour intensifier l'exercice ouvrez votre cage thoracique en venant regarder sous votre bras.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

ÉTIREMENT N°3



Tenez votre bâton avec votre main droite de façon a qu'il soit en contact avec le côté externe du bras. Attrapez l'autre côté avec la main gauche. Tractez doucement vers le haut avec la main gauche de façon à venir étirer l'épaule droite. Réalisez le même mouvement de l'autre côté.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

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