

## 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



Debout, pieds largeur de hanches. Posez vos mains sur vos bâtons, engages vos abdominaux. Puis montez sur votre pointe de pied gauche, puis droite. En reposant simultanément le talon opposé.

Vous pouvez accélérer la fréquence au fur et à mesure

**=> Répétez le mouvement 30sec**

## ECHAUFFEMENT N°2



Positionnez vous debout, pieds largeur de hanches. Les genoux déverrouillés et les abdominaux engagés. Levez le genou droit puis tendez la jambe. Reproduisez ce mouvement avec la jambe gauche.

Contrôlez le mouvement

**=> Répéter le mouvement 10x / jambe**

## ECHAUFFEMENT N°3



Vos pieds largeur d'épaules. Fléchissez les genoux, en poussant vos fesses vers l'arrière. Vos genoux ne doivent pas dépasser vos pointes de pieds. Posez vos mains à plat sur vos bâtons et imaginez vouloir dessiner des grands cercles avec vos mains.

Vous pouvez intensifier l'exercice en associant une flexion de genou au mouvement de bras.

**=> Répéter le mouvement 20x**

## EXERCICE N°1



Tenez fermement vos bâtons, positionnez vos pieds largeur d'épaules. Fléchissez les genoux en tirant le bassin vers l'arrière (vous devez voir vos pointes de pieds), maintenez la position 2 secondes. Expirez en remontant et basculez votre poids sur une jambe (cette jambe doit avoir le genou légèrement déverrouillé), maintenez la position 2 secondes. Fléchissez de nouveau les genoux, maintenez la position 2 secondes puis remontez en basculant votre poids sur l'autre jambe. Maintenez la position 2 secondes.

**=> Répétez l'exercice 10 fois**

## EXERCICE N°2

Sur du plat en ligne droite, vous pouvez effectuer 10 pas rapides, puis ralentir le rythme sur 10 pas. De nouveau 10 pas rapides etc.. (Avec vos bâton bien sûr)

Ceci est un exercice fractionné, c'est le fait de s'entraîner en alternant des phases rapides et des phases de récupération.

**=> Pratiquer cet exercice pendant quelques minutes selon intensité d'exécution.**

## EXERCICE N°3



Pieds largeur de hanches, Fléchissez légèrement les genoux. Engagez les abdominaux. Les bras le long du corps. En expirant, emmenez vos coudes vers l'arrière. Inspirez. Puis en expirant descendez vos bras en position de départ. Réalisez les mouvements lentement.

**=> Répétez l'exercice 2x 10**

## ÉTIREMENT N°1



Plantez le talon droit dans le sol, tirez le bassin vers l'arrière. Ramenez votre pointe de pied vers vous. La jambe opposée est fléchie. Vous sentez l'étirement derrière le genou droit. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

**=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec**

## ÉTIREMENT N°2



Positionnez vos paumes de mains sur les bâtons. Reculez vos pieds de façon à aligner votre dos. Vous pouvez fléchir vos genoux si vous sentez un étirement trop intense derrière les jambes. En expirant, relâchez les épaules, vous pouvez aussi laisser aller votre tête pour intensifier l'étirement.

**=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec**

## ÉTIREMENT N°3



Pieds largeurs d'épaules, genoux légèrement fléchis, engagez les abdominaux. Tenez vos bâtons. Puis, emmenez-les, bras tendus au dessus de la tête. Basculez les bâtons sur le coté. Puis revenez en position initiale. Réalisez la même chose de l'autre côté.

**=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec**

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.  
" Il n'y a pas de WI-FI dans la forêt mais il y a une excellente connexion"  
Coralie*