

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
- 1 banc

ECHAUFFEMENT N°1



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Positionnez vos bâton devant vous, largeur d'épaule. En expirant emmenez vos mains vers la droite les bâtons toujours en appui au sol. Puis emmenez vos mains vers la gauche en tendant bien vos bras. Maintenez le buste fixe.

=> Répétez le mouvement 3 x 10 répétitions

ECHAUFFEMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches. Les bâtons dans la même position que l'échauffement n°1. En expirant croisez les mains, en allant chercher le plus loin possible. Simultanément pliez vos genoux en emmenant le bassin vers l'arrière. En inspirant, redressez vous et ouvrez la cage thoracique en emmenant les mains sur les côtés, bras tendus.

=> Répéter le mouvement 3 x 10 répétition

ECHAUFFEMENT N°3



Positionnez vos mains au dessus de vos bâtons. Vos pieds largeur de hanches. Emmenez dans un premier temps votre talon droit, au plus près de votre fesse droite, puis alternez avec le genou gauche. Synchronisez vos bras avec vos jambes en alternant bras tendus puis coudes en arrière. Les bâtons restent fixes au niveau du sol.

=> Répétez le mouvement 3 x 30sec

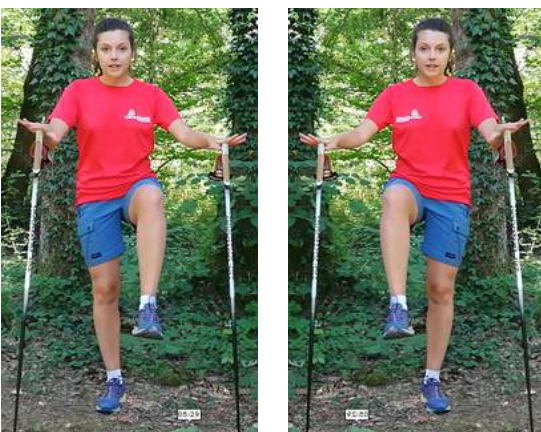
EXERCICE N°1



Lorsque sur votre chemin, vous rencontrez un banc. Asseyez vous puis relevez vous, en vous aidant de vos bâtons. Durant le mouvement vos genoux ne doivent pas dépasser vos pointes de pieds.

=> Répétez l'exercice 3 x 10 répétitions

EXERCICE N°2



Toujours avec un banc. Positionnez vous face au banc. Puis levez le genou droit de façon à venir toucher le banc avec votre pointe de pied. Puis répétez le mouvement avec le pied gauche. Pensez à écarter vos bâtons de façon à vous équilibrer d'avantage. Pour complexifier l'exercice, gardez l'équilibre à laide d'un seul bâton. Ou encore décollez vos bâtons du sol.

=> Répétez l'exercice 3 x 10 répétitions

EXERCICE N°3



Toujours avec un banc. Positionnez vous dos au banc, à environ 1 petit mètre. Maintenez vos bâtons. Fléchissez les genoux en emmenant le bassin vers l'arrière. Puis en basculant le buste vers la l'avant venez toucher le banc avec votre pied, en maintenant la jambe porteuse fléchie. Puis faites la même chose avec l'autre jambe. Si l'exercice est trop exigeant, venez simplement toucher le sol le plus loin possible sous le banc.

=> Répétez l'exercice 3 x 10 répétitions

ÉTIREMENT N°1



Positionnez votre pied droit entre vos bâtons. Puis emmenez le pied gauche loin derrière en tenant fermement vos bâtons. Imaginez que quelqu'un appui sur votre tête afin de venir sentir un étirement au niveau de l'aine. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

ÉTIREMENT N°2



Écartez vos pieds, puis basculez votre poids sur une jambe en emmenant le bassin vers l'arrière. Vous sentez l'étirement au niveau des adducteurs. Répétez le mouvement de l'autre côté.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

ÉTIREMENT N°3



Positionnez vos pieds largeur de hanches, vos bâtons sont au niveau de vos pieds. Puis croisez vos bras en fléchissant les genoux, le bassin vers arrière. Vous sentez vos omoplates qui s'écartent.

=> Maintenez la position entre 10sec à 30sec

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