

## 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, fléchissez les poignets en orientant les paumes de mains vers soi, puis dos à soi. (imaginez conduire une moto). Vous pouvez ensuite lever puis abaisser un doigt après l'autre pour un échauffement complet.

**=> Répétez le mouvement quelques secondes**

## ECHAUFFEMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Maintenez vos deux bâtons à l'horizontal en positionnant vos mains largeur d'épaule. Puis inclinez vos bâtons jusqu'à ce qu'ils soient à la vertical, gantelets vers le haut puis gantelets vers le bas.

Vous pouvez intensifier le mouvement en amplifiant la rotation.

**=> Répéter le mouvement 2x 10 répétitions**

## ECHAUFFEMENT N°3



Réalisez le mouvement avec un seul pied (ici le pied gauche). Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Venez toucher avec votre pointe de pied gauche devant vous puis derrière vous. Synchronisez vos bras avec votre pied. Lorsque la pointe de votre pied gauche touche devant vous, emmenez votre main gauche vers l'arrière et dans le même temps la main droite vers l'avant puis. Puis emmenez le pied gauche vers l'arrière et simultanément la main opposé également. Augmenter la fréquence petit à petit. Puis réalisez la même chose avec le pied droit.

**=> Répéter le mouvement 3 x 10 répétitions de chaque côté**

## EXERCICE N°1



Écartez vos pieds au delà de la largeur d'épaule. Orientez vos pointes de pieds vers l'extérieur. Fléchissez les genoux en emmenant les fesses vers l'arrière. Vous pouvez apercevoir vos pointes de pieds. Maintenez la position puis décollez vos talons du sol en montant sur vos pointes de pieds. Maintenez la position 3 secondes. Puis abaissez vos talons. Renouvelez le mouvement 3 fois pour effectuer 1 répétition.

**=> Répétez l'exercice 5 fois**

## EXERCICE N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Maintenez vos bâtons au centre. Formez un angle à 90° avec vos coudes, sur la ligne d'épaules. Puis en expirant rapprochez vos coudes et vos poignets. Inspirez pour revenir en position initiale. Réalisez le mouvement lentement.

**=> Répétez le mouvement 3 x 10 répétitions**

## EXERCICE N°3



Positionnez vos bâtons devant vos pointes de pieds. Fléchissez les genoux et engagez les abdominaux. Basculez votre poids sur votre pied gauche. Puis venez toucher avec votre pied droit votre bâton droit, puis votre bâton gauche. Enfin reposez votre pied. Faites la même chose avec le pied gauche. Pour complexifier l'exercice, réalisez le mouvement le plus lentement possible et montez le genou au niveau des hanches.

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

## ÉTIREMENT N°1



Positionnez votre pied droit entre vos bâtons et votre pied gauche derrière vous, le talon en contact avec le sol. Puis avancez doucement le genou droit jusqu'à sentir l'étirement au niveau du mollet gauche. Pour accentuer l'étirement augmentez l'espace entre vos pieds.

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

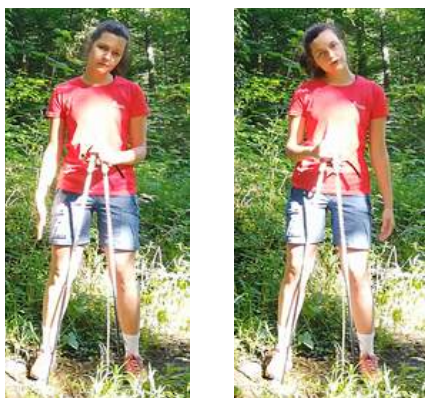
## ÉTIREMENT N°2



Positionnez vos pieds largeur de hanches, déverrouillez vos genoux et engagez vos abdominaux. Tenez vos deux bâtons derrière vous en positionnant vos mains largeur d'épaules. A l'aide de votre main droite emmenez vos bâtons vers la droite de façon à étirer l'épaule gauche. Réalisez la même chose de l'autre côté.

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

## ÉTIREMENT N°3



Inclinez la tête vers la droite comme si vous vouliez toucher votre épaule avec votre oreille. Puis imaginez vouloir toucher le sol avec vos doigts gauche afin d'intensifier l'étirement. Enfin basculez doucement la tête vers l'avant puis vers l'arrière. Réalisez la même chose de l'autre côté.

**=> Répétez l'exercice 3 fois**

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