

Marche nordique A

La bonne humeur et le sou

Page d'accueil

Contact

Livre d'or

Album photos

Vidéos

Liens

Articles Presse

Newsletter

Quizz

Accueil

La marche nordique

Échauffements Marche Nordique

Menu

- Agenda des activités
- Qui sommes-nous ?
- Nous rejoindre
- Anniversaires
- Événementiel
- Parcours
- Arlequin Nordic's Troc
- Clubs amis...

La marche nordique

- Présentation
- Equipements
- Échauffements
- Étirements

Album photos

- Toutes les photos (Cliquez ↑)

Vidéos

- Vidéos

Échauffements Marche Nordique

L'échauffement (15 mn)

Il est nécessaire de débiter la séance par un échauffement musculaire et articulaire afin que soit la plus progressive possible.

Ci-après les dessins des exemples d'échauffement avec bâtons :



(Dessins_réalisés_par_Thierry_S)	DESCRIPTIF DU MOUVEMENT
	POSITION 1 (FACE & PROFIL) / ECHAUFFEMENT Talons larges hanches Auto-grandissement, tête haute Genoux déverrouillés Bras ballants le long du corps, épaules relâchées Bâtons en arrière, parallèles, pointes au sol
	ECHAUFFEMENT : POSITION 1 – COU Réaliser un des mouvements suivants : A – Faire des 8 verticaux avec le nez B – Faire des 8 horizontaux avec le nez



Livre d'or

1. **Marilyne** Le 31/12/2014

Bien qu'absente ces derniers temps de vos rencontres, je reste connectée par la pensée! Je vous souhaite ...

+ Tous les messages

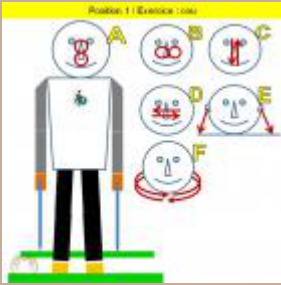
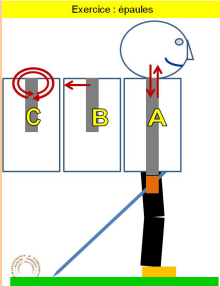
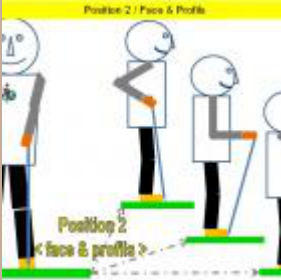
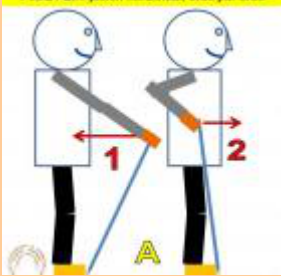
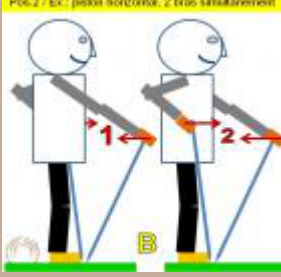
Statistiques

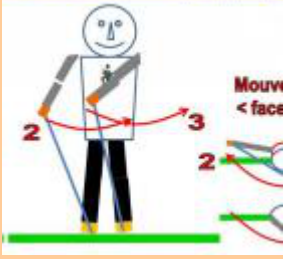
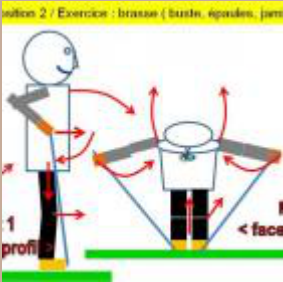
Aujourd'hui

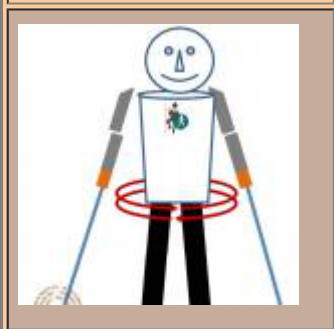
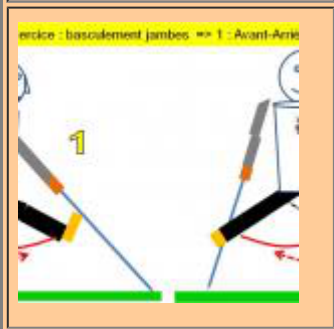
11 visiteurs - 15 pages vues

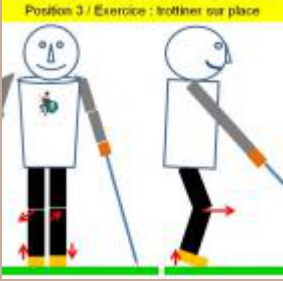
Total

11284 visiteurs - 35347 pages vues

	C – Faire OUI avec la tête D – Faire NON avec la tête E – Basculer la tête à droite, à gauche F – Faire une rotation avec le cou
	ECHAUFFEMENT : POSITION 1 – EPAULES En conservant les bras le long du corps, sans tourner le buste, effectuer un mouvement avec une/les épaule(s) (soit alternativement, soit simultanément) : A – haut & bas B – arrière C – de rotation
	POSITION 2 (FACE & PROFILS) / ECHAUFFEMENT Talons larges hanches Pointes des bâtons justes devant la pointe des pieds Auto-grandissement, tête haute Genoux déverrouillés Note : la position des bras varie selon l'exercice choisi (mains ou coudes au niveau des côtes – ou – bras tendus)
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES Position de départ : bras tendus Ramener la main 'ouverte' au niveau des côtes, coude au niveau du buste) Le buste reste fixe, effectuer une légère rotation opposée (soit alternativement « A »: bras par bras, soit simultanément « B »: les 2 bras mais en contre-mouvement)
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES Position de départ : bras tendus Ramener la main 'ouverte' au niveau des côtes, coude au niveau du buste) Le buste reste fixe, effectuer une légère rotation opposée (soit alternativement « A »: bras par bras, soit simultanément « B »: les 2 bras mais en contre-mouvement)
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES Position de départ : bras tendus Buste et bassin restent fixes. Mouvement simultané des bâtons vers la droite jusqu'à la verticale des pieds

	du bâton gauche sur la cuisse droite. Ramener au centre puis effectuer le même mouvement 8 fois de chaque côté
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES & BU Position de départ : bras tendu Avec le bras droit, faire un mouvement de grande amplitude ouverte. Les épaules accompagnent le mouvement. Le bassin reste fixe. Revenir en position initiale. 8 fois un bras & 8 fois l'autre
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES & BU Bras tendus, pivoter simultanément vos bâtons vers maximum. Le bassin reste fixe, les épaules accompagnent le mouvement. Le bâton gauche vient au contact de la cuisse droite. Effectuer le même mouvement vers la gauche. 8 fois.
	ECHAUFFEMENT : POSITION 2 – EPAULES – BU Position de départ : Positionner les mains contre les côtes, coudes en arrière 1° mvt : étendre les bras parallèles devant soi puis effectuer d'ouverture des bras tout en fléchissant les genoux le buste vers l'avant => Pos. 2 2° mvt : Pour redresser le buste, appuyer énergiquement bras tendus (c'est l'effort exercé sur les bâtons qui non les muscles dorsaux) tout en redressant les jambes mains contre les côtes => Pos. 1 Effectuer 4 mouvements dans un sens puis 4 en sens
	POSITION 3 (FACE & PROFIL) / ECHAUFFEMENT JAMBES Talons larges hanches Auto-grandissement, tête haute Bras tendus en avant, parallèles et horizontaux Mains ouvertes, paume de main face à face Passer les pouces du côté des doigts Poser la pointe des bâtons au sol Faire un grand pas en arrière En alignant bras et bâtons (vos pointes de bâtons perpendiculaires sol), Auto-grandissement ... Poser pouce et index sur le manche, puis replier les

	est au dessus de la poignée (position d'Artagnan) Lever légèrement les pointes des bâtons Ecarter les pointes de deux largeurs de bassin Sans pencher le buste vers l'avant, poser les pointes des bâtons Reculer d'un demi-pied Note : la position des pieds, (talons joints, <u>largeur bassin</u>) varie selon les exercices choisis.
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – BASSIN Talons largeur bassin. Effectuer avec les hanches un mouvement de rotation rappelant celui du hula-hoop
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – JAMBES Pieds joints. 1 – Avec une jambe faire un mouvement « avant & arrière » 8 fois puis autre jambe 2 – Avec une jambe faire un mouvement « gauche & droite » ou latéral 8 fois puis autre jambe
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – HANCHES Pieds joints. Levez le genou droit à 90° puis effectuez une rotation 4 fois le genou droit, Puis rotation dans l'autre sens : 4 fois, Pied au sol. Levez le genou gauche, même position 4 fois le dans un sens, puis 4 fois dans l'autre sens, Pied à terre.
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – JAMBES Pieds joints. Amener Talon & Fesse en envoyant le talon gauche Reposer le pied au sol puis recommencer le mouvement 8 fois chaque jambe.
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – JAMBES Talons 2 largeurs bassin. Effectuer les mouvements genoux 'souples'

	1 – Le pied droit va se poser juste à coté du pied gauche puis revient à sa position initiale 2 – Le pied gauche va se poser juste à coté du pied droit puis revient à sa position initiale Recommencer le mouvement 5 fois par pied
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – JAMBES Position de départ : pieds serrés Amener un genou vers la main opposée Revenir en position initiale et recommencer 8 fois une jambe & 8 fois l'autre
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – CHEVILLES Position de départ : talons légèrement écartés Genoux déverrouillés Trotter sur place '<u>en souplesse</u>' ou Toute en conservant la pointe du pied au sol, Avancer le genou (le talon décolle de quelques centimètres) Ramener le genou dans sa position initiale tout en avançant Effectuer le mouvement 8 fois par jambe
	ECHAUFFEMENT : POSITION 3 – CHEVILLES Position de départ : pieds serrés Lever légèrement une jambe en pliant le genou Effectuer des rotations de la cheville : 8 rotations par chevilles 4 fois dans un sens puis 4 fois dans l'autre

La marche

Le parcours idéal d'une marche nordique doit être le plus naturel possible et comprendre que chemins en terre, évitez le bitume, utilisez les pentes).
Si aucune pente ne peut être prise, variez vos allures sur le terrain plat, vous éviterez ainsi la

Quelques liens vidéos ou images ...

- Site marchenordique-go.com & vidéos d'instruction
- Site Fédération Française d'Athlétisme - Marche nordique , rubrique "Echauffement & Etire

