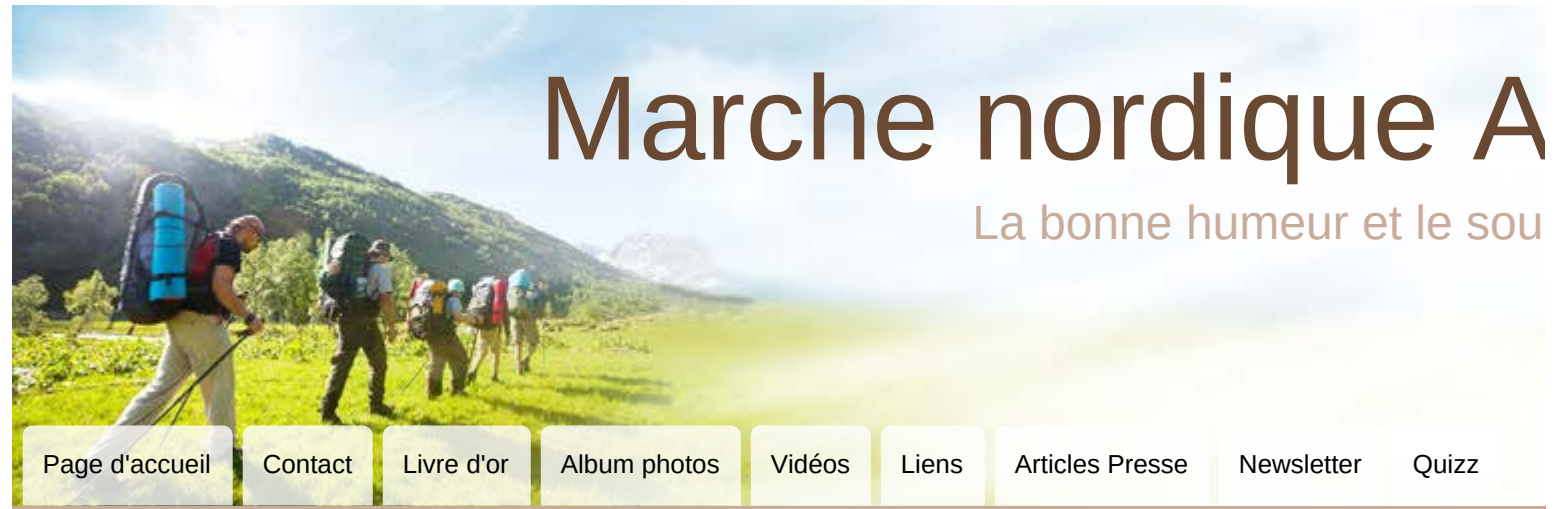




Marche nordique A

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](#) ▶ [Étirements 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

Étirements Marche Nordique

Les étirements & Récupération (15 mn)

Une fois le parcours terminé, clôturez la séance par des étirements de récupération et musculaire.
Quelques exemples d'exercices...



(Dessins réalisés par Thierry_S)	Descriptif du mouvement
	ETIREMENT BAS : CHEVILLES & MOLLETS Pieds en canard (ou à 10H10) Pointes des bâtons justes devant le pied droit Bras tendus, mains ouvertes Fléchir les genoux Se pencher vers l'avant dans l'axe du pied droit Mettre le pied droit sur les bâtons, talon sur les pointes Se redresser lentement / 8 à 10Sd : étirement du mollet Revenir en position avant Ramener les pieds à 10H10 Changer de pied
	POSITION DE BASE ETIREMENTS BAS : JAMBES

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

6 visiteurs - 11 pages vues

Total

11215 visiteurs - 35142 pages vues



Pieds serrés
Auto grandissement
Bras tendus à l'horizontale, paumes vers le sol
Ouvrir d'une largeur et demie des épaules
Pointes au sol
Relâcher les bras, (les paumes se retrouvent face à face)
Ouvrir les mains vers l'extérieur
Fléchir légèrement les genoux
Poser les épaules sur poignets
... Faire exercices d'étirements



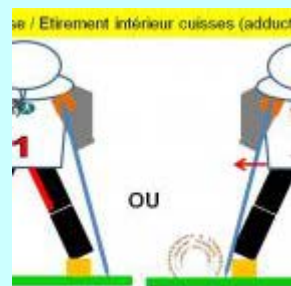
ETIREMENT BAS : POSITION de BASE – JAMBES

A partir de la position de base, Pieds serrés
Nota : la position initiale des bâtons ne doit pas changer
Tendre une jambe vers l'arrière
Poser la pointe de pied au sol sans basculer vers l'AR
Fléchir la jambe avant / 8 à 10Sd : **étirement du mollet**
Changer de jambes



ETIREMENT BAS : POSITION de BASE – JAMBES

A partir de la position de base, Pieds serrés
Mettre le Pied Droit devant le pied Gauche. Tendre la
1 - Enfoncer le talon du pied avant dans le sol / 8 à 10Sd : **étirement du mollet**
2 - Reculer la fesse de la jambe avant / 8 à 10Sd : **mu**
3 - Lever la pointe de pied / 8 à 10Sd : **accentue étirer fessier + mollet**
Changer de pied



ETIREMENT BAS : ADDUCTEURS

A partir de la position de base,
1 - Pieds écartés de 2 largeurs de bassin, pieds parallèles
Basculer le bassin latéralement / 8 à 10Sd : **étirement de la cuisse de la jambe opposée.**
Changer de côté

2 - Pieds écartés de 2 largeurs de bassin,
Un pied à 90°, basculer le bassin latéralement du côté du pied ouvert.
du muscle intérieur de la cuisse côté pied ouvert.
Changer de côté



ETIREMENT BAS : FESSIER

Pieds serrés
Auto grandissement, genou déverrouillés
Bras tendus à l'horizontale, paumes vers le sol, écartés
Poser les pointes des bâtons au sol, mains ouvertes
Ramener les épaules sur les poignets
Fléchir le genou droit
Amener la cheville gauche sur le genou
Amener le genou fléchi vers l'arrière
Pousser la fesse de la jambe fléchie vers l'arrière
Descendre ventre vers le sol : **étirement du fessier**
Ramener doucement le pied au sol

	Inverser le mouvement
	ETIREMENT : EPAULES Talons largeur bassin Auto grandissement Bras tendus horizontaux, paumes face au sol Genoux déverrouillés Poser les pointes des bâtons Relâcher bras & épaules Ecarter les pieds de 2 largeurs de hanches Croiser les bras au maximum, dans l'alignement des épaules Quand on ne peut plus croiser, descendre le buste sur les cuisses Accentuer le mouvement en lâchant le buste Ramener les avant-bras sur les épaules / 8 à 10Sd : é Plier les genoux en descendant les fesses puis dérouler Inverser le mouvement
	ETIREMENT BAS : QUADRICEPS Pieds serrés Auto grandissement Pointes des bâtons justes devant la pointe des pieds >>Décoller légèrement le bâton gauche >>Appuyer avec le pouce sur l'extrémité du bâton >>Fermer les autres doigts sur la poignée >>Ramener le pouce sur le côté Poser le poing dans le creux de la fesse, le bâton dans le sol, plantée Lever le coude droit et passer les doigts de l'autre côté Fléchir la jambe d'appui Prendre son pied (Attraper sa cheville, sa chaussure c Genoux collés Auto grandissement / 8 à 10Sd : étirement du quadricep Relâcher doucement Inverser le mouvement.
	ETIREMENT HAUT : OBLIQUES Pieds serrés Auto grandissement Pointes des bâtons justes devant la pointe des pieds >>Décoller légèrement le bâton droit >>Appuyer avec le pouce sur l'extrémité du bâton >>Fermer les autres doigts sur la poignée >>Ramener le pouce sur le côté Poser le poing dans le creux de la fesse, dans l'axe du corps planter Passer le bras droit devant la tête Se pencher sur le côté d'appui dans l'axe du corps / 8 à 10Sd : obliques Revenir en position initiale Inverser le mouvement.

	ETIREMENT : TORSE 1 - Pieds serrés Imaginer un manche balais devant les pieds Ecarter les Bras dans l'axe du corps (bras en croix) Poser les pointes des bâtons sur le manche à balais Auto grandissement – Genoux déverrouillés – Epaules Bras vers l'arrière / 8 à 10Sd : étirement des muscles Revenir position initiale 2 - Pieds serrés Imaginer un manche balais devant les pieds Passer les mains de l'autre côté de la poignée (en lev de la main). Ecarter les Bras dans l'axe du corps (bras en croix) Poser les pointes des bâtons sur le manche à balais Auto grandissement – Genoux déverrouillés – Epaules Bras vers l'arrière / 8 à 10Sd : étirement des avant-bras détend les biceps
	ETIREMENT : DOS Talons largeur bassin Pointes des bâtons justes devant la pointe des pieds Auto grandissement Genoux déverrouillés Bras tendus, paumes ouvertes, descendre le buste à l Pousser loin en arrière la fesse droite Avancer la main droite au maximum Basculer le bras droit vers la gauche d'environ 5 cm / muscles 'droit' du dos Relâcher Plier les genoux, ramener les bras et dérouler la colon Inverser le mouvement
	ETIREMENT : TRICEPS Talons largeur bassin Auto grandissement, genoux déverrouillés, Bras droit Passer le bras droit autour de l'épaule opposée pour a omoplates Avec la main gauche, saisir le bâton avec les 2 dernie « Se tourner, dos au public pour monter la position de Attraper le bâton du dos puis glisser jusqu'au niveau Serrer puis tendre le bras : étirement du triceps Coude vers l'arrière pour accentuer l'étirement Relâcher le mouvement Ramener le bâton par le chemin inverse Changer de bras
	ETIREMENT : AVANT-BRAS & TORSE Pieds largeur bassin Ecarter les Bras dans l'axe du corps (bras en croix). P Reculer d'un demi-pas Fléchir les genoux Se pencher en avant au maximum / 8 à 10Sd : étirement

Exercice : avant-bras et muscles du torse



< face & profil >

muscles du torse

Salutations générales... MERCI A TOUS

Pour revenir : Plier les genoux, ramener les bras et dé

Quelques liens vidéos ou images ...

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

Ajouter un commentaire

Nom

E-mail

Site Internet

Message



Anti-spam

Glisser pour valider le captcha



Captch Me

[Créer un site gratuit avec e-monsite](#) - [Signaler un contenu illicite sur ce site](#)

