



ATHLE.fr

LE SITE DE TOUT L'ATHLÉTISME

BOUTIQUE



À LA UNE | PERFORMANCE | **SANTÉ LOISIR** | ÉDUCATION JEUNESSE | FÉDÉRATION | ÉVÉNEMENTS
| J'AIME COURIR



La Marche Nordique : Les exercices d'échauffement et d'étirement

PRÉSENTATION

L'échauffement marche nordique

PRATIQUES

COACH ATHLÉ SANTÉ

MARCHE NORDIQUE

TESTER VOTRE FORME

ÉVÈNEMENTS

S'oxygéner : 5 à 10 répétitions



Debout, pieds à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Inspirer en ouvrant les bras (bâtons en l'air). Penser à bien ouvrir la cage thoracique pour remplir les poumons.



Expirer et refermer les bras en avant, arrondir le dos, poser les bâtons au sol, fléchir les jambes et étirer le haut du dos.

Cancan : 10 répétitions par jambe



Debout, bâtons au sol sur les côtés. Soulever la jambe droite en la fléchissant. Penser à maintenir la cuisse à l'horizontale.



En expirant, tendre le genou et maintenir la jambe à l'horizontale (si possible). Il ne faut surtout pas pencher le buste en arrière, pensez donc à rentrer le ventre. En inspirant, re-fléchir le genou en laissant la cuisse à l'horizontale.

Fente : 10 répétitions de chaque côté



ESPACES
FFA

STRUCTURES

CLUBS

l'actu des espaces |
infos

Debout, les bâtons sur les côtés, poser un pied devant soi.

Inspirer durant la flexion. Le genou de la jambe arrière, ne doit pas toucher le sol. Expirer en remontant.

 Fessiers : 10 répétitions par jambe



Debout le buste légèrement penché vers l'avant, les bâtons sur les côtés, fléchir la jambe droite sous le corps.



En expirant, allonger la jambe droite en arrière à l'horizontale. Renter le ventre et ne pas cambrer le dos. En inspirant, ramener la jambe sous le corps en la fléchissant. Le buste ne doit pas bouger.

Les étirements marche nordique

 L'arrière des jambes / Les flancs : maintenir la position durant 5 respirations, 3 répétitions



Debout, pieds écartés. En inspirant, pencher le buste en avant et garder le dos plat (si possible jusqu'à un angle de 90°). Expirer et allonger les bras loin devant soi.

 La hanche et la cuisse : maintenir la position durant 5 grandes respirations



Debout, pieds joints, les bâtons sur les côtés. En inspirant, allonger la jambe droite loin derrière. Pencher le buste vers l'avant (effectuer une fente avant).



En expirant, baisser légèrement le bassin pour créer un étirement au niveau de l'aîne et de la cuisse. Eviter de cambrer les lombaires.

 L'intérieur de la jambe : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Remonter et changer de jambe



Debout, pieds écartés, poser les bâtons devant soi. En inspirant, fléchir une jambe en poussant le genou vers le côté.



En expirant, baisser le bassin vers l'arrière pour créer un étirement à l'intérieur de la jambe tendue.

 La cuisse - le quadriceps : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe



Debout, pieds joints, poser les 2 bâtons au sol, les embouts écartés, tenir les 2 manches dans la main gauche. En inspirant, attraper le pied droit avec la main droite. Tirer le talon vers la fesse. En expirant, rentrer le ventre et éviter de cambrer le dos.

 Le mollet : maintenir la position durant 5 grandes respirations. Relâcher et changer de jambe



Debout, poser les bâtons devant soi et les incliner en avant. Poser un pied à plat contre les bâtons, le talon au sol.



En inspirant, ramener les bâtons vers soi pour étirer le mollet. En expirant, redresser le buste.

INFORMATIONS

La licence
Le pass running
Espace Licencié
Où pratiquer ?
Les Disciplines
Les Catégories
Communiqués presse
Contacts media
Bourse de l'emploi
Bourse au bénévolat

FORMATION

Actus formation
Formation des Dirigeants
Formation des Entraîneurs
Formation des Officiels
Rech. Documentaire
Académie Performance

COMMUNAUTÉ

Mon Compte
Les Forums
La Médiathèque
Chaîne Dailymotion
Les Liens
Les Quizz
Les Pronostics
Les Sondages

BASES DE DONNÉES

Calendrier
Qualifié(e)s
Résultats
Bilans
Records
Biographies
Sélections Internationales
Classement des clubs
Podiums
Vitesse Km
Challenges Hors Stade

MÉDICAL

Suivi médical
Revue Santé Athlé
Outils Pédagogiques
Prévention anti-dopage
Règlementation dopage
Délégués anti-dopage
Anti-dopage athlètes
Décisions dopage

BOUTIQUE

Tous les produits
Revue Athlétisme
Entraînement-Athle.fr
CD-DVD
Publications diverses
Pass running

Partenaires Principaux



Partenaire Institutionnel



Partenaires



CONDITIONS D'UTILISATION

MENTIONS LÉGALES

CONTACTS

