



L'échauffement

Avant de débuter toute activité sportive, il est très important de bien s'échauffer. Puisque se sont presque toutes les parties du corps qui travaillent en marche nordique, il est important de faire un échauffement des bras, jambes, épaules, du bassin, du dos et des chevilles. L'échauffement est très important en marche nordique. En démarrant votre séance par un échauffement d'une dizaine de minutes, le risque de blessures ou de malaise cardiaque diminue fortement. Pour l'échauffement, aidez vous des bâtons, ce sera plus ludique.

ATTENTION, tous ces mouvements doivent être exécutés lentement !

1- Oxygénation

Bâtons en l'air, vous écartez les bras, vous ouvrez largement la cage thoracique.

Ensuite, vous refermez les bras en gardant le dos rond.

Répétez le mouvement une dizaine de fois.



2 - Les jambes et les bras

Prenez un bâton et tenez-le à bout de bras devant vous avec les 2 mains bien écartées. Apposez maintenant le bâton sur vos cuisses, vous avez le dos droit et les jambes tendues. Ecartez légèrement les jambes, et remontez le bâton bras tendus devant vous à la hauteur des yeux, Dans un même mouvement, fléchissez les jambes. Essayez de bien synchroniser le mouvement, de façon à ce que votre bâton arrive à hauteur des yeux lorsque vous arrivez en bout de fléchissement. Phase remontée : c'est l'inverse. remontez lentement tout en reposant doucement votre baton sur vos cuisses.

Répétez cet exercice 4 à 5 fois.

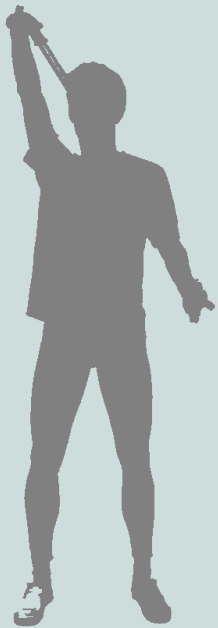
2eme variante : cette fois-ci, vous remontez le bâton le long de votre corps, en pliant les bras jusque sous le menton, tout en fléchissant les genoux.

Répéter 4 à 5 fois.



3- Les bras et épaules

Vos jambes sont écartées, vous tenez toujours le bâton entre vos mains en dessous du menton. Cette fois-ci montez le bâtons en tendant bien les bras vers le haut et redessendez le bâton derrière votre tête. Remontez le bâton lentement, bras bien tendus et redescendez le au dessous de votre menton. Répétez cet exercice 4 à 5 fois.



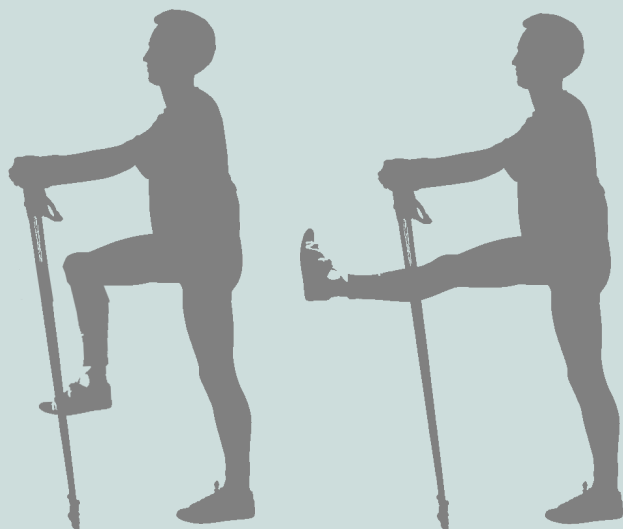
4 - Les hanches

Placez maintenant le bâton derrière votre nuque et positionnez vos mains au dessus des bâtons, bras écartés. Tournez le haut de votre corps de façon alternée 45° à droite, 45 degrés à gauche. Répétez l'exercice une dizaine de fois.



5 - Les jambes

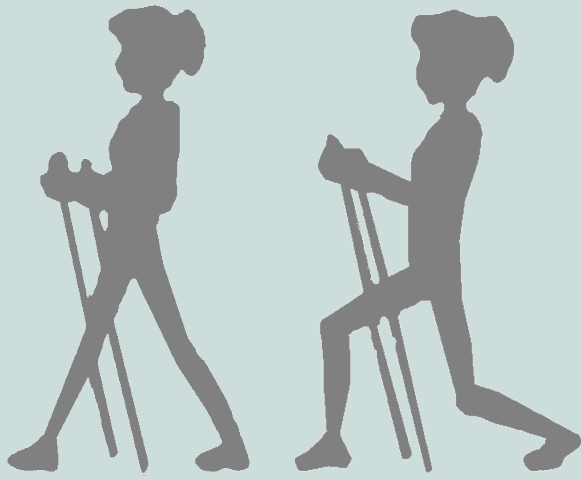
Reprenez votre bâton dans les mains, et placez le derrière votre nuque. Resserez quelque peu vos jambes . Avancez votre jambes droite en avant et fléchissez le genou en avançant votre corps tout en restant le dos droit. Votre jambe arrière doit être tendue et le talon doit se décoller. Remontez lentement en tendant votre jambe avant et fléchissez maintenant la jambe arrière. La pointe de votre jambe avant doit se décoller. Répétez cet exercice 4 à 5 fois puis changez de jambe et recommencez avec la jambe gauche en avant.



6- Genoux

Avancez la jambe droite tout en reculat la gauche. Inspirez, puis fléchissez le genou. Pour cela, vous descendez le genou arrière. Continuez à vous appuyer sur les bâtons. Faites la même chose en inversant la jambe avant.

Répétez 5 fois chaque mouvement.



7 - Le dos

Plantez les 2 bâtons devant vous. Vous tenez vos bâtons bien en main, vos jambes sont écartées et bien tendues. Pincez maintenant votre tête entre les bâtons le plus bas possible en gardant le dos et les jambes droites. Relevez vous doucement. Répétez cet exercice 4 à 5 fois.

Effectuez quelques mouvements de rotation du buste, bâtons derrière la tête. 4 ou 5 fois.



8 - Les chevilles

Vos bâtons sont toujours plantés devant vous, une jambe est tendue, l'autre se lève légèrement. Faites une vingtaine de petits ronds avec votre pied. Reposez le pied, recommencer avec l'autre jambe. Répéter cet exercice 4 à 5 fois. Cette opération est importante et évitera de tordre votre pied à cause d'accidents de terrain.



9- Fessiers

Après avoir penché votre buste vers l'avant, fléchissez la jambe droite sous le corps, le genou en avant. Epirez puis allongez la jambe droite vers l'arrière, le plus possible à l'horizontale. Renouvelez l'opération 5 fois puis changez de jambe.

