

# L'ECHAUFFEMENT EN MARCHE NORDIQUE – NORDIC WALKING

## Programme I 10-15 min.

Prendre les 2 bâtons, mais sans les attacher.

Chercher une clairière suffisamment vaste pour contenir le groupe, à l'écart des voitures et de la route. Installer le groupe en cercle autour de l'animateur. Enlever les sacs à dos pour être à l'aise.

### **Objectifs de l'échauffement :**

#### I Echauffement général

- 1) Mise en route progressive de la circulation sanguine et de la pompe cardiaque
- 2) Sollicitation progressive de l'activité de contraction musculaire
- 3) Mobilisation articulaire

#### II Echauffement spécifique

- 4) Initiation du geste technique
- 5) Inscription du geste technique dans le schéma corporel ; le dernier mouvement d'échauffement doit ressembler le plus possible au geste technique de la Marche Nordique

### **Principes de construction de l'échauffement :**

- 1) Commencer en haut du corps ; appel de sang vers le haut « réveille » le corps
- 2) Alternier les groupes musculaires et les chaînes musculo-articulaires ; il s'agit d'un réveil et d'une mise en route progressive, ne pas fatiguer ni stresser l'organisme
- 3) Passer en revue de manière harmonieuse toutes les parties principales du corps

## ECHAUFFEMENT GENERAL

1	 	<p><b>RONDS D'ÉPAULES ET D'OMOPLATES 1 – LES 2 ENSEMBLE</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches, genoux déverrouillés. Bâtons inclinés dans la position de marche.</p> <p>Faire de grands cercles avec les épaules, en bougeant les omoplates.</p> <p>Inspirer pendant que les épaules montent</p> <p>Expirer quand elles redescendent</p> <p>10-15 répétitions dans chaque sens :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) avant-haut-arrière-bas</li> <li>2) arrière-haut-avant-bas</li> </ol>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le buste ne doit pas suivre les épaules, mais rentrer l'abdomen pour gagner. La colonne redressée</li> <li>- Le mouvement est fait dans le buste, pas seulement les bras ; les mains ne bougent pas</li> </ul>	<p><b>VARIANTES -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allonger les bras vers les côtés en permanence</li> <li>- rouler 1 épaule à la fois, puis l'autre</li> <li>- rouler les épaules l'une après l'autre</li> <li>- déplacer les épaules avant-arrière seulement, sans les soulever</li> <li>- idem, quand les épaules avancent, fléchir les poignets en dedans, épaules en arrière poignets en dehors</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- associer aux ronds d'épaules des ronds de bras, bâtons toujours au sol</li> <li>- accompagner les cercles de flexion des jambes pendant que les épaules descendent, d'extension pendant la remonté</li> <li>- soulever et allonger les bras aux côtés, faire des ronds de bras</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- attraper les bâtons au milieu, les mettre à l'horizontale aux côtés du corps et faire des cercles</li> <li>- laisser le buste et la colonne vertébrale accompagner les ronds d'épaules ; onduler « comme un serpent »</li> </ul>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2	 	<p><b>OUVRIR LA CAGE THORACIQUE – COMMENCER A BIEN RESPIRER</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches, genoux déverrouillés. Bâtons inclinés dans la position de marche.</p> <p>Inspirer, relever les bras et les pousser allongés en arrière, ouvrir la poitrine</p> <p>Expirer, pousser les bras allongés en avant, poser les bâtons au sol et arrondir le dos en rentrant fortement l'abdomen. Profiter de l'étirement du dos</p> <p>10-15 répétitions</p>	<p>PRECAUTIONS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rentrer l'abdomen pour gagner, pour ne pas cambrer le dos à l'ouverture des bras. Le buste ne se déplace pas en arrière, ni la tête</li> <li>- ne pas gonfler le ventre pendant l'inspiration, mais plutôt ouvrir les côtes vers les côtés (respiration thoracique latérale)</li> </ul>	<p>VARIANTES -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laisser les bâtons au sol tout le temps</li> <li>- croiser les bras en avant</li> <li>- position de base : 1 pied devant, l'autre derrière, genoux fléchis</li> <li>- Commencer bras devant, dos rond. Inspirer, ouvrir 1 seul bras à la fois, l'autre reste en avant (rotation de la taille) Expirer, le ramener en avant, arrondir le dos</li> </ul>	<p>VARIANTES +</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soulever les bras plus haut en arrière</li> <li>- regarder vers le haut bras en arrière (inspiration), et vers le bas bras devant (expiration)</li> <li>- position de base 1 pied devant, l'autre derrière : Inspirer, allonger les jambes quand les bras partent en arrière Expirer, fléchir les jambes quand les bras avancent</li> </ul>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3		<p><b>GENOU-POITRINE</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons sur les côtés</p> <p>Expirer, soulever 1 genou jusqu'à l'horizontal, et fléchir légèrement le genou de la jambe de soutien</p> <p>Inspirer, ramener le pied au sol</p> <p>Puis l'autre</p> <p>Alterner les jambes</p> <p>10-20 répétitions de chaque jambe</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir le buste droit, ne pas le pencher en arrière</li> <li>- rentrer l'abdomen pour gagner, « remonter la jambe avec les abdos, avec le bas-ventre »</li> <li>- maintenir le ventre rentré quand le pied revient au sol pour ne pas cambrer les lombaires</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider en s'appuyant sur les bâtons</li> <li>- poser les bâtons un peu devant</li> </ul> 	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- monter le genou plus haut</li> <li>- fléchir plus la jambe d'appuie</li> <li>- amener la main opposée sur le genou qui monte</li> <li>- 10-20 répétitions d'une jambe avant de changer l'autre</li> <li>- monter le genou encore plus haut, arrondir en plus le dos vers l'avant</li> <li>- sautiller</li> </ul> 
---	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4	 	<p><b>CHEVILLE POINT-FLEX</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons au sol aux côtés.</p> <p>Soulever et allonger 1 jambe devant le corps, à 45 ° du sol.</p> <p>Inspirer, fléchir la cheville (orteil vers la tête)</p> <p>Expirer, pointer la cheville (orteils vers l'avant)</p> <p>Puis l'autre jambe</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gainer avec tout l'abdomen, ne pas laisser le dos cambrer, ni le buste partir en arrière</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir la jambe de soutien</li> <li>- fléchir les bras, rapprocher les mains du buste</li> <li>- appuyer les bâtons plus fort au sol pour plus de stabilité</li> <li>- inverser la respiration : Expirer flex Inspirer pointer</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soulever la jambe plus haut, jusqu'à 90 ° du sol</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir beaucoup la jambe de soutien</li> <li>- allonger les bras sur les côtés, éloigner les bâtons du corps</li> <li>- idem, sans serrer les mains</li> <li>- incliner le buste vers l'avant (de plus en plus) en arrondissant le dos</li> </ul>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5	 	<p><b>CAN CAN</b></p> <p>Debout pieds joints, bâtons posés sur les côtés. Soulever 1 cuisse à l'horizontal devant, genou fléchi. Jambe de soutien au sol fléchie, buste droit, ventre rentré.</p> <p>Expirer, allonger la jambe devant en maintenant la cuisse immobile</p> <p>Inspirer, re-fléchir le genou, le pied redescend</p> <p>10-20 répétitions</p> <p>Puis l'autre jambe</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gainer avec tout l'abdomen, ne pas laisser le dos cambrer, ni le buste partir en arrière</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appuyer fort sur les bâtons</li> <li>- monter la cuisse moins haut, à la hauteur où on peut tendre la jambe complètement</li> <li>- rapprocher les mains du corps (plus de stabilité latérale)</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambe de soutien tendue</li> <li>- inverser la respiration : Inspirer à l'extension Expirer à la flexion</li> <li>- Extension de la jambe et fléchir la cheville Flexion de la jambe et pointer la cheville</li> <li>- incliner le buste en plus un peu en avant</li> <li>- à l'extension de la jambe devant fléchir plus la jambe de soutien</li> <li>- balancement d'amortissement : fléchir la jambe de soutien à l'extension et à la flexion de la jambe devant</li> </ul>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6	 	<p><b>HAUT LES MAINS</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches, genoux déverrouillés, bâtons croisés tenus à l'horizontale devant le corps.</p> <p>Inspirer, soulever les bâtons par devant jusqu'à la verticale, par-dessus la tête</p> <p>Expirer, redescendre les bras</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gainer avec tout l'abdomen, ne pas laisser le dos cambrer, ni le buste partir en arrière</li> <li>- allonger la nuque, éviter qu'elle se contracte</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir les jambes plus tout le temps</li> <li>- Fléchir les jambes pendant que les bras montent, les rallonger pendant la descente des bras</li> <li>- Position de base : 1 pied devant, l'autre derrière, les 2 jambes fléchies en permanence</li> <li>- inverser la respiration : Expirer, soulever les bras Inspirer, ramener les bras</li> <li>- en 4 temps : monter en 2 temps, descendre en 2 temps</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- amener les bras plus loin derrière la tête pour étirer les épaules</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes tendues en permanence (demande plus de maîtrise du gainage)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- ajouter des poids sur les bâtons ; lests, sac à dos, gourde...</li> <li>- Position de base : 1 pied devant, l'autre derrière, les 2 jambes fléchies ; les fléchir plus quand les bras montent, remonter quand les bras descendent</li> </ul>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7		<p><b>MONTE-CHARGE</b></p> <p>1 jambe fléchie devant, l'autre allongé derrière, les pieds parallèles. Buste penché en avant à 45 °, bras allongés en bas devant, mains en pronation, bâtons croisés à l'horizontal.</p> <p>Expirer, fléchir les bras pour tirer les bâtons vers la poitrine (sous les seins), rapprocher les omoplates de la colonne</p> <p>Inspirer, ramener les bras en bas</p> <p>10-20 répétitions</p> <p>Changer de jambe</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rentrer le ventre pour stabiliser la taille et allonger la colonne, ne pas cambrer les lombaires</li> <li>- le buste reste immobile, ne doit pas monter ni descendre</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambe arrière posée à plat au sol, jambe en légère rotation externe (pour plus de stabilité)</li> <li>- inverser la respiration : Inspirer, remonter les bâtons Expirer, baisser les bras</li> <li>- en 4 temps : Monter en 2 temps, descendre en 2 temps</li> <li>- poser les mains sous les bâtons, paumes vers le haut (supination)</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fléchir en permanence aussi la jambe arrière</li> <li>- bouger le buste avec les bras : le baisser plus bas quand les bras descendent, le remonter plus haut en tirant les bâtons à soi</li> <li>- position de base : les 2 jambes tendues ; fléchir la jambe avant beaucoup en triant les bâtons à soi, la rallonger en baissant les bras</li> <li>- position de base : les 2 jambes tendues ; fléchir les 2 jambes en triant les bâtons à soi, les rallonger en baissant les bras</li> <li>- position de base : les 2 jambes fléchies ; allonger les jambes en triant les bâtons à soi, les fléchir en baissant les bras</li> </ul>
---	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8	 	<p><b>PAS ARRIERE QUADRICEPS</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons inclinés en arrière comme dans la marche, posés aux côtés.</p> <p>Inspirer, poser 1 pied au sol en arrière en déplaçant le poids du corps en arrière</p> <p>Expirer, revenir en avant, ramener le pied à côté de l'autre</p> <p>Changer de jambe Alterner les jambes</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le buste reste droit, ne pas le pencher</li> <li>- le genou arrière ne descend pas plus bas que la hauteur du talon, ne pas le poser au sol</li> <li>- le genou avant reste par-dessus son pied, il n'avance jamais</li> <li>- le poids du corps se répartit entre les 2 jambes</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appuyer plus fort sur les bâtons pour alléger le poids du corps</li> <li>- pencher le buste en avant en permanence, les bouts des bâtons près du buste</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire une série de répétitions (10-20) avec la même jambe avant de changer</li> <li>- allonger la jambe qui va en arrière</li> <li>- allonger les bras en avant pendant la descente, les fléchir en remontant</li> <li>- allonger les bras en avant pendant la descente et la jambe en arrière, les fléchir en remontant</li> <li>- faire 2 petits « bouncing » avec chaque jambe</li> <li>- changer de jambe en sautant</li> <li>- tenir les bâtons croisés à l'horizontale devant soi. Pendant le pas en arrière, appuyer les bâtons contre la cuisse de devant pour repartir le poids du corps</li> </ul>
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9	 	<p><b>ADDUCTEURS ATTITUDE</b></p> <p>Debout, les pieds écartés, les bras allongés aux côtés, bâtons au sol loin du corps.</p> <p>Expirer, soulever 1 talon en avant, jambe en forte rotation externe (le talon monte, le genou cherche à rester bas) jusqu'à toucher le bâton opposé si possible.</p> <p>Inspirer, replacer le pied au sol, et remonter l'autre Alterner les jambes</p> <p>10-20 répétitions de chaque jambe</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- maintenir le buste redressé, ventre rentré. Eviter de cambrer les lombaires et de pencher en arrière.</li> <li>- la jambe de soutien légèrement fléchie</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à toucher le bas des bâtons</li> <li>- s'appuyer plus fort sur les bâtons</li> <li>- fléchir plus la jambe de soutien</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chercher à toucher le haut des bâtons</li> <li>- faire une série de répétitions (10-20) sur 1 jambe avant de changer l'autre</li> <li>- maintenir en position 1 jambe en position haute</li> <li>- toucher le bâton 2-3 fois avec le pied avant de le descendre</li> <li>- sautiller</li> </ul>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10	 	<p><b>KICK ARRIERE</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons posés devant, le buste penché en avant, épaules appuyées contre les bouts des bâtons. Jambe d'appui fléchie. Regarder vers le bas pour allonger la nuque dans la continuité de la colonne.</p> <p>Inspirer, fléchir 1 genou sous le corps, tirer le genou vers le buste</p> <p>Expirer, allonger la jambe en arrière, à l'horizontale si possible</p> <p>10-20 répétitions</p> <p>Changer l'autre jambe</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rentrer le ventre en permanence pour ne pas cambrer le dos, mais allonger la colonne</li> <li>- le travail doit se sentir dans les jambes et les fessiers, pas dans le dos</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la jambe arrière peut se lever moins haut ; juste assez haut pour sentir le travail dans le fessier, mais pas dans le dos</li> <li>- fléchir en permanence la cheville de la jambe qui bouge</li> <li>- cheville pointée en tirant le genou vers la poitrine, cheville flex en poussant la jambe en arrière</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- soulever la jambe plus haut pour avoir assez de travail musculaire</li> <li>- baisser le buste plus bas</li> <li>- poser les bâtons plus loin devant, allonger les bras devant</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambe de soutien tendue</li> <li>- maintenir la jambe tendue derrière en position</li> <li>- contretemps : Inspirer, tirer le genou sous le corps 2 temps Expirer, allonger – fléchir un peu – rallonger la jambe derrière</li> </ul>
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE

Quand on pose les bâtons au sol, poser les embouts derrière les pieds, pour que les bâtons soient inclinés comme ils doivent être dans la marche.

1 spé	 	<p><b>CROISER COUDE-GENOU OPPOSES DEVANT</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons croisés devant</p> <p>Expirer, soulever 1 genou devant le corps pour l'approcher du coude opposé, qui s'approche du genou en même temps ; rotation de la taille</p> <p>Inspirer, reposer le pied au sol</p> <p>Changer de jambe Alterner les côtés</p> <p>10-20 répétitions de chaque côté</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <p>- Le buste reste assez redressé, ne pas pencher trop en avant ; le buste fait des rotations, il ne descend pas</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <p>- chercher à toucher le genou avec la main opposé (au lieu du coude)</p> <p>- insister sur la rotation du bassin ; bien avancer la hanche de la jambe qui monte</p> <p>- insister sur la rotation du buste ; bien avancer l'épaule du bras qui avance</p>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <p>- faire une série de répétitions d'un côté (10-20) avant de changer de côté</p> <p>- coude-genou opposés se touchent 2 fois avant de rebaisser la jambe</p> <p>- pencher le buste en avant, baisser le bout du bâton qui avance, et remonter celui qui va en arrière</p> <p>- sautiller</p>
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 spé	 	<p><b>ROTATION TAILLE CROISEE</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches. Bâtons posés au sol aux côtés. Genoux fléchis.</p> <p>Expirer, pousser un bras en avant pour faire une rotation du buste, bassin immobile. Le bras croise devant le corps, va vers le côté croisé.</p> <p>Inspirer, ramener le buste au milieu, ramener le bras</p> <p>L'autre côté Alterner les côtés</p> <p>20-40 répétitions</p> <p>Rythmes variés</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fixer le bassin avec l'abdomen rentré pour l'immobiliser, garder les jambes fléchies</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- changer les côtés lentement</li> <li>- imaginer une résistance pour pousser vers l'avant fort et lentement</li> <li>- insister aussi sur la traction du bras arrière vers l'arrière</li> <li>- pousser le bras vers l'avant seulement, sans le croiser devant</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tourner rapidement</li> <li>- varier les rythmes et vitesses</li> <li>- fléchir beaucoup les jambes</li> <li>- appuyer les bâtons plus fort au sol, créer ainsi de la résistance</li> <li>- en 4 rotations descendre en fléchissant les jambes progressivement, puis remonter</li> <li>- idem sur 8 temps</li> <li>- en poussant le bras droit en avant, décoller le talon gauche, et vice versa</li> </ul>
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>3 spé</p>		<p><b>GRANDE ROTATION BUSTE ET BRAS</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons posés au sol aux côtés, genoux fléchis.</p> <p>Expirer, allonger un bras en avant très loin, en même temps allonger complètement l'autre bras en arrière, paume de la main ouverte ; grande rotation de la taille</p> <p>Inspirer, ramener le buste au centre</p> <p>L'autre côté Alterner les côtés 20-30 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bassin ne bouge pas, le fixer avec bonne contraction de tout l'abdomen</li> <li>- baisser les épaules « loin des oreilles » pour ne pas charger les trapèzes</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le bras arrière s'allonge partiellement, comme on peut</li> <li>- ne pas attacher les mains dans les dragonnes, mais poser les mains par-dessus les bâtons ; les paumes des mains restent vers le bas</li> <li>- position de base : 1 jambe devant, l'autre derrière, les 2 fléchies</li> <li>- attraper les bâtons au milieu, les tenir à l'horizontal aux côtés du corps. Balancer les bras avant-arrière alternés</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en rotation fléchir les jambes plus bas, en revenant remonter</li> <li>- varier les rythmes et vitesses</li> <li>- tenir les bâtons en l'air à la verticale, ne pas les poser au sol</li> <li>- tenir les bâtons en l'air aux côtés du corps à la verticale, les attraper au milieu</li> </ul>
------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4  
spé**SHUSS SKI**

Debout, pieds près l'un de l'autre (comme dans des rails de ski de fond), bâtons inclinés en arrière

Inspirer, allonger et soulever les bras à l'horizontale devant. Diriger les bâtons vers l'arrière avec les doigts

Expirer, balancer les bras et bâtons vers l'arrière en fléchissant les jambes, comme pour se propulser avec les bras au ski. Diriger les bâtons avec les doigts pour que les embouts ne se cognent pas au sol

10-20 répétitions

**PRECAUTIONS**

- vérifier avant de commencer qu'il y a suffisamment de place derrière, personne trop près

- incliner le buste en avant mais pas trop

**VARIANTES –**

- diriger tranquillement les bâtons, faire le mouvement lentement

- faire uniquement les mouvements des bras en gardant les jambes fléchies constamment

- faire le mouvement avec 1 seul bras (10 reps). Puis avec l'autre (10 reps).

**VARIANTES +**

- fléchir les jambes plus bas

- faire 2 mouvements de bras en restant en bas jambes fléchies avant de remonter

- varier les rythmes et vitesses

5 spé		<p><b>SKI DE FOND</b></p> <p>Debout, pieds près l'un de l'autre (comme dans des rails de ski de fond), bâtons inclinés en arrière. Jambes fléchies.</p> <p>Inspirer, allonger et soulever 1 bras à l'horizontale devant, diriger le bâton vers l'arrière avec les doigts en fermant la main sur le bâton. En même temps allonger l'autre bras et bâton en arrière, ouvrir la main pour lâcher le bâton.</p> <p>Expirer, inverser les bras en maîtrisant les bâtons, comme pour se propulser avec les bras au ski. Diriger les bâtons avec les doigts pour que les embouts ne se cognent pas au sol</p> <p>10-20 répétitions</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le buste se penche un peu en avant, pas trop</li> <li>- les mains et doigts guident les bâtons sans crispation</li> <li>- la main s'ouvre en arrière pour relâcher le poignet et libérer le coude</li> </ul>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire plusieurs répétitions d'un seul bras (10 reps) avant de changer l'autre (10 reps)</li> <li>- rythme tranquille pour chercher surtout la maîtrise du geste</li> <li>- chercher son rythme naturel pour un balancier des bras sans effort, sans contracter les trapèzes</li> <li>- faire le même mouvement sans les bâtons</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flexion des jambes à chaque poussé, extension au changement de côté</li> <li>- varier les rythmes et vitesses</li> <li>- jouer avec la respiration :</li> <li>Expirer pendant un aller-retour des 2 bras Inspirer idem</li> <li>Expirer pendant 2 aller-retours des 2 bras Inspirer pendant 1 aller-retour</li> <li>- sauter sur place pendant le changement de côté</li> <li>- la jambe du côté du bras qui part en avant prend un pas en arrière</li> </ul>
----------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------