

# ETIREMENTS DE RECUPERATION EN MARCHE NORDIQUE

## PROGRAMME I – LES 10 ETIREMENTS ESSENTIELS

10-15 min.

Détachez les 2 bâtons des mains.

Cherchez une clairière suffisamment vaste pour contenir le groupe, à l'écart des voitures et de la route, à l'abri du vent. Un espace mi-ombre, mi-soleil est l'idéal, chacun choisira soit l'ombre, soit le soleil.

Installez le groupe en cercle autour de l'animateur. Enlevez les sacs à dos pour être à l'aise. Le groupe a chaud, veillez à ne pas laisser les gens se découvrir trop, pendant la détente la température du corps baisse rapidement. Incitez à boire.

### **Objectifs des étirements de récupération :**

- 1) Etirer en priorité les muscles sur-sollicités par l'exercice physique fourni
- 2) Baisser progressivement l'intensité physique et la fréquence cardiaque
- 3) Elongations des chaînes musculo-articulaires globalement
- 4) Respirations profondes et calmes, synchronisées avec les exercices

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

- 1) Commencez par le dos et les trapèzes
- 2) Alternez les groupes musculaires et les chaînes musculo-articulaires ; il s'agit d'une décontraction progressive, plutôt que de l'assouplissement véritable, ne pas fatiguer ni stresser l'organisme
- 3) Passez en revue de manière harmonieuse toutes les parties principales du corps, au moins les muscles sur-sollicités

## LES 10 ETIREMENTS ESSENTIELS

1		<p><b>L'ANGLE DROIT</b></p> <p>Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, genoux fléchis. Posez les bâtons relativement loin devant vous.</p> <p>Inspirez et inclinez le buste en avant en tendant les bras jusqu'à l'horizontal. Portez le regard vers le sol.</p> <p>Maintenez la position pendant 5 grandes respirations profondes.</p> <p>Puis expirez, rentrez le ventre, basculez le bassin pour arrondir le bas du dos. Remontez le buste lentement jusqu'à la verticale, en déroulant le dos vertèbre après vertèbre.</p> <p>Recommencez l'exercice 3 fois.</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <p>Maintenez la colonne vertébrale alignée et le dos droit pendant l'étirement.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si vous avez des douleurs à l'épaule fléchissez les bras.</li> <li>- Si vous avez des douleurs au bas du dos, arrondissez-le prudemment.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baissez en plus la tête en dessous du niveau des épaules.</li> <li>- Tenez les bâtons avec une seule main, posez l'autre bras derrière le dos. Puis répétez avec l'autre bras.</li> </ul>
---	--	--	---	--	--

2		<p><b>DOS ROND</b></p> <p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons posés devant.</p> <p>Expirez et arrondissez le dos en poussant en avant les épaules et le bassin, en même temps que vous rentrez le ventre et le buste vers l'arrière. Regardez vers le sol.</p> <p>Maintenez la position pendant 5 respirations lentes et profondes.</p> <p>Puis redressez-vous.</p> <p>Recommencez l'exercice 3 fois.</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <p>Le corps reste globalement à la verticale, il ne s'incline pas trop en avant. Le bas du dos doit surtout rester à la verticale.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchissez les bras, « enroulez-les autour des bâtons »</li> <li>- Tenez les bâtons à l'horizontale devant vous, « enroulez les bras autour des bâtons »</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir les deux mains sur un seul bâton</li> <li>- Tenir les bâtons en l'air devant soi</li> <li>- Croiser les mains et les bâtons devant vous</li> </ul>
---	---	--	--	--	---

3		<p><b>LE TIRE-BOUCHON EPAULES</b></p> <p>Debout, pieds écartés, posez un bâton devant vous. Attrapez-le avec la main droite, tendez le bras droit en le collant au corps. Votre main droite doit se trouver à votre gauche. Posez la main gauche pardessus la droite.</p> <p>Inclinez votre corps en avant et vers la droite, de sorte à éloigner l'épaule et la main droits l'un de l'autre. Fléchissez le genou droit et laissez la jambe gauche tendue.</p> <p>Respirez calmement et profondément, maintenez la position pendant 5 cycles respiratoires.</p> <p>Puis inversez la position.</p>	<p><b>PRECAUTIONS</b></p> <p>Vous devez ressentir l'étirement sur l'épaule et le bras droit, ainsi que dans le haut du dos. Soyez comme suspendu au bâton.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchissez les deux jambes en permanence</li> <li>- Inclinez votre buste vers le côté droit plutôt qu'en avant</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendez les deux genoux</li> <li>- Penchez-vous plus bas vers l'avant</li> </ul> 
---	---	---	--	--	--

<p>4</p>		<p><b>LA FENTE AVANT</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons posés à vos côtés. Allongez la jambe gauche en arrière et posez le pied au sol loin derrière vous. Fléchissez beaucoup la jambe avant (la droite) en baissant le bassin. Appuyez-vous bien sur les bâtons.</p> <p>Maintenez la position pendant 10 respirations lentes et profondes.</p> <p>Puis ramenez le pied arrière à côté du pied avant et redressez-vous.</p> <p>Puis inversez la position.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Rentrez le ventre et maintenez le bassin en place, ne cambrez pas le bas du dos. Le buste doit rester légèrement incliné en avant.</p> <p>Le genou de la jambe avant doit se poser par-dessus le pied, non pas au-devant du pied.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuyez-vous fortement sur les bâtons pour alléger le poids du corps et soutenir l'équilibre</li> <li>- Démarrez les pieds loin l'un de l'autre, la jambe gauche derrière et la droite devant, les jambes tenues et les bâtons posés à vos côtés. Fléchissez le genou de la jambe avant (la droite) autant que vous pouvez tout en maintenant la gauche tendue et son talon posé au sol.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus les pieds sont loin l'un de l'autre, plus le bassin descend, et plus l'étirement est intense.</li> <li>- Poussez le talon de la jambe arrière (gauche) fortement en arrière</li> <li>- Appuyez-vous seulement très légèrement sur les bâtons</li> </ul>
----------	---	---	--	--	---

<p>5</p>		<p><b>LES ADDUCTEURS</b></p> <p>Debout, pieds écartés, bâtons posés loin devant vous. Fléchissez le genou droit en le poussant vers le côté et maintenez la gauche tendue. Relevez la pointe du pied droit à la verticale.</p> <p>Maintenez la position pendant 10 respirations calmes et profondes.</p> <p>Puis remontez et changez de côté.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Le genou fléchi ne doit pas s'orienter vers l'avant. Le pied et la cuisse droits doivent être orientés exactement dans la même direction, être alignés la cuisse par-dessus le pied.</p> <p>Le pied de la jambe tendue ne doit pas s'orienter vers l'avant. La jambe doit être en rotation externe, la jambe et le pied bien alignés.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenez les bâtons avec la main gauche et posez la main droite sur la cuisse droite.</li> <li>- Fléchissez les bras pour rapprocher les bâtons du corps. Ils vous soutiendront mieux.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchissez le genou droit beaucoup pour descendre d'avantage le bassin.</li> <li>- Allongez les bras pour éloigner les bâtons de votre buste.</li> <li>- Inclinez tout le buste en avant pour augmenter l'étirement.</li> <li>- Déhancez : relevez légèrement la hanche de la jambe fléchie (droite) et baissez celle de la jambe tendue (la gauche).</li> <li>- Tenez les bâtons avec la main droite et descendez la main gauche vers le sol. Descendez le buste aussi.</li> </ul>
----------	---	---	--	---	--

<p>6</p>		<p><b>LA REVERENCE</b></p> <p>Debout, les bâtons posés aux côtés du corps. Fléchissez la jambe gauche et allongez la droite, posez le talon au sol loin devant en relevant la pointe du pied.</p> <p>Poussez votre bassin vers l'arrière, comme si vous vouliez vous asseoir sur un tabouret.</p> <p>Maintenez la position pendant 10 grandes respirations, lentes et profondes.</p> <p>Puis remontez et répétez en inversant les jambes, pour étirer l'arrière de la jambe gauche.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Maintenez votre dos droit, ne l'arrondissez pas.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posez le pied droit à plat au sol devant vous, poussez le bassin vers l'arrière en fléchissant le genou gauche, puis relevez la pointe du pied ensuite.</li> <li>- Approchez les mains de vos épaules pour vous soutenir fortement par les bâtons.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déplacez le bassin de plus en plus vers l'arrière, jusqu'à ce que le pied glisse en arrière en creusant un sillon dans le sol.</li> <li>- Allongez les bras pour éloigner les bâtons du corps pour moins vous y appuyer.</li> <li>- Allongez les bras et écartez-les en diagonal vers l'avant et les côtés.</li> <li>- Inclinez en plus le corps vers l'avant et vers le bas.</li> <li>- Baissez en plus la tête en laissant le dos s'arrondir.</li> </ul>
----------	---	---	---	--	---

<p>7</p>		<p><b>LES MOLLETS</b></p> <p>Debout, pieds joints, les bâtons devant vous. Enfoncez-les dans le sol, serrés ensemble. Inclinez-les vers l'avant.</p> <p>Posez le pied gauche à plat contre les bâtons, le talon au sol. Vous devez fléchir le genou droit et incliner votre corps en avant pour pouvoir le faire.</p> <p>Ensuite redressez le corps. Les bâtons s'approchent du corps et augmentent l'étirement du mollet.</p> <p>Maintenez la position pendant 5 respirations lentes et profondes.</p> <p>Puis inclinez de nouveau les bâtons vers l'avant pour libérer le pied.</p> <p>Puis répétez avec l'autre jambe.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Le sol doit être meuble. Si les bâtons de s'y enfoncent pas les pointes déparent, sans créer d'effet d'étirement.</p> <p>Décontractez le dos et les épaules.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour mieux libérer le pied à la fin de l'exercice écartez les bâtons l'un de l'autre.</li> <li>- Posez juste la pointe du pied contre les bâtons pour que l'étirement soit moins intense.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au bout de 5 respirations détacher juste la main droite pour ne tenir les bâtons avec seulement la main gauche, en restant de nouveau pendant 5 respirations.</li> <li>- Idem en lâchant la main droite, tenez les bâtons seulement avec la main gauche pendant 5 respirations de plus.</li> <li>- Fermez les yeux pendant l'étirement.</li> <li>- Tournez la tête lentement vers la gauche, puis à droite pendant l'étirement.</li> <li>- Inclinez la tête vers la gauche en approchant l'oreille de l'épaule, puis vers la droite pendant l'étirement.</li> <li>- Inclinez la tête vers l'avant en approchant le menton de la poitrine pendant l'étirement.</li> </ul>
----------	---	---	---	---	---

<p>8</p>		<p><b>LES QUADRICEPS</b></p> <p>Debout, pieds joints, bâtons posés devant vous. Tenez-les avec la main gauche. Fléchissez la jambe droite derrière vous et attrapez le pied droit avec la main droit.</p> <p>Maintenez la position pendant 10 respirations lentes et profondes.</p> <p>Puis changez de jambe.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Maintenez le bassin immobile en contractant le bas-ventre. Ne cambrez pas le bas du dos. Repliez légèrement le genou gauche, ne verrouillez pas le genou.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formez un triangle avec vos bâtons en écartant les pointes et en tenant les manches ensemble dans une main. Votre position sera plus stable.</li> <li>- Approchez les bâtons de votre ventre.</li> <li>- Si vous n’arrivez pas à attraper le pied, attrapez la chaussette ou le bas du pantalon.</li> <li>- Posez le pied sur un banc ou un muret à la hauteur d’une chaise.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attrapez la pointe du pied pour étirer aussi le coup de pied si vous avez des chaussures très souples. Vous pouvez aussi retirer les chaussures si le temps vous le permet.</li> <li>- Rentrez le bas-ventre pour basculer le bassin et augmenter l’étirement du muscle psoas.</li> <li>- Serrez les fessiers. Ceci bascule aussi le bassin et augmente l’étirement.</li> <li>- Transférez la cuisse de plus en plus près de la jambe de soutien.</li> <li>- Transférez la cuisse de plus en plus vers l’arrière.</li> <li>- Attrapez le pied avec la main opposé en croisant la jambe derrière le bassin.</li> </ul>
----------	---	---	--	--	--

<p>9</p>		<p><b>LES FLANCS</b></p> <p>Debout pieds écartés, posez les bâtons à votre droite. Tenez-les avec la main droite. Fléchissez la jambe droite et inclinez votre buste vers la droite.</p> <p>Soulevez le bras gauche par-dessus la tête, le plus haut possible.</p> <p>Maintenez l'étirement pendant 10 respirations profondes en insistant sur l'amplitude des inspirations. Remplissez bien vos poumons pour laisser les côtes s'écarter. Prenez ensuite le temps de les vider soigneusement par des expirations longues.</p> <p>Répétez ensuite la position en sens inverse.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>Votre jambe gauche, buste et bras gauche doivent être alignés dans un même diagonal. Ne cambrez pas le dos. Le bras s'aligne par-dessus la tête, voir légèrement au-devant, pas derrière.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soulevez le bras gauche seulement à la verticale, pas plus loin.</li> <li>- Si votre épaule vous fait souffrir, posez la main sur la tête pour alléger le poids du bras. Soulevez le coude.</li> <li>- Posez la main gauche sur l'épaule gauche, soulevez le coude.</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclinez le corps plus loin vers le côté droit, amenez le bras gauche jusqu'à l'horizontal.</li> <li>- Effectuez des rotations du poignet gauche tout en restant dans la position d'étirement. Puis tournez le poignet en sens inverse.</li> <li>- Effectuez de grands cercles avec le bras tout en maintenant le corps immobile dans la position.</li> </ul>
----------	---	--	--	---	--

<p>10</p>		<p><b>CHAINE POSTERIEURE ET LATERALE</b></p> <p>Debout, croisez le pied gauche devant le droit et tenez les bâtons à votre hauteur. Ecartez les pieds suffisamment pour que les deux genoux puissent être tendus.</p> <p>Inclinez le buste vers l'avant tout en maintenant le dos droit. Appuyez-vous sur la main gauche posée sur la cuisse gauche.</p> <p>Gardez la position pendant 5 respirations amples et profondes.</p> <p>Puis fléchissez les jambes plus. Expirez longuement et relevez-vous lentement en arrondissant le dos comme dans le premier exercice (Angle Droit).</p> <p>Puis inversez la position.</p>	<p><b>PRECAUTIONS :</b></p> <p>L'étirement doit être ressenti dans les jambes, non pas dans le dos. N'arrondissez pas le bas du dos.</p> <p>L'étirement ne doit pas devenir douloureux.</p>	<p><b>VARIANTES –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchissez légèrement les genoux pendant l'étirement</li> <li>- Prenez appui plus fort sur la main gauche (posée sur la cuisse gauche)</li> <li>- Tenez vos bâtons de chaque côté du corps</li> <li>- Tenez les bâtons écartés devant vous</li> <li>- Posez les pieds l'un devant l'autre sur la même ligne</li> </ul>	<p><b>VARIANTES +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eloignez les pieds d'avantage l'un de l'autre en les croisant plus</li> <li>- Posez le bras gauche derrière le dos pour aplatir le dos d'avantage. Cela augmente l'étirement des jambes</li> <li>- Descendez le buste plus bas</li> <li>- Baissez en plus la tête pour que l'étirement soit ressenti aussi dans le dos</li> <li>- Baissez le bras gauche, approchez la main du sol</li> <li>- Baissez le bras gauche, approchez la main du sol et laissez l'épaule suivre le bras. Le buste fera une rotation.</li> </ul>
-----------	---	--	---	---	--

## RELAXATION DE RECUPERATION

1		<p><b>LE REPOS DU SKIEUR</b></p> <p>Tenez-vous debout, posez le pied droit devant et le gauche derrière. Posez les bâtons devant vous, légèrement écartés.</p> <p>Inclinez le buste vers l'avant pour amener les manches des bâtons sous vos aisselles. Appuyez-vous sur les bâtons. Cette position soulage les muscles du dos, les laisse se reposer.</p> <p>Maintenez la position pendant 5 grandes respirations.</p> <p>Puis redressez-vous et inversez la position.</p>	<p>Cette position est un classique des skieurs de fond.</p>  <p>Juha Mieto, l'un des grands champions historiques du Ski Nordique finlandais.</p>
2		<p><b>LE BAGNARD</b></p> <p>Debout, posez les bâtons à l'horizontal sur vos épaules, derrière la nuque. Posez les avant-bras par-dessus les bâtons en laissant les mains libres.</p>	<p>Les épaules, trapèzes et le haut du dos fournissent beaucoup d'efforts dans la Marche Nordique. Les positions de récupération doivent soulager cette zone sur-sollicitée.</p> <p>Cette position ne doit pas être douloureuse. Ne le faites pas si vous souffrez des épaules. Vous pouvez poser les mains sur les bâtons au lieu des avant-bras.</p>