

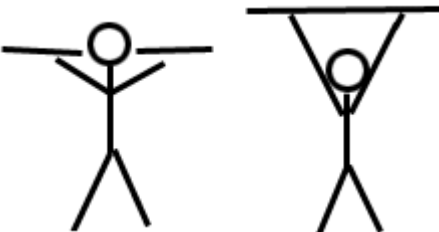
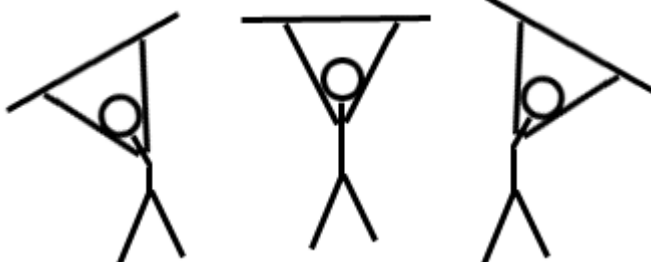
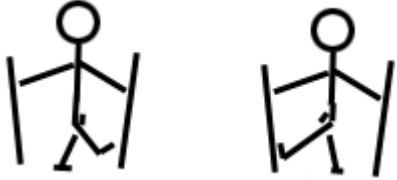
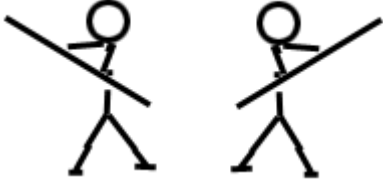



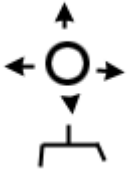
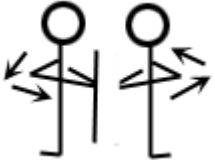

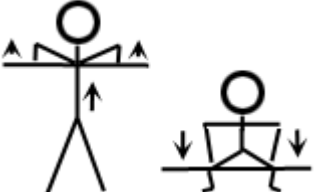
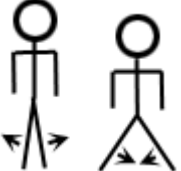

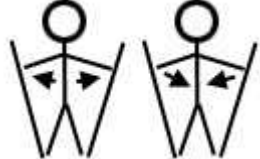


# MARCHE NORDIQUE ECHAUFFEMENTS

Exercices	Muscles principaux	Mise en place	Remarques
	<p>Adducteurs</p>	<p>Debout les pieds écartés, poser les bâtons devant soi. Inspirer et fléchir la jambe droite en poussant le genou vers le côté. Remonter et idem de l'autre côté</p>	<p>Les pieds restent dans le même axe</p>
	<p>Rotation chevilles + Epaules  Coordination</p>	<p>Pieds : largeur des hanches Bâtons : plantés aux côtés des pieds Décoller un talon après l'autre.</p>	<p>++ avancer le bras opposé du talon qui monte</p>
	<p>Epaules</p>	<p>Pieds : largeur bassin Jambes : fléchies Bâtons à l'horizontale sur les épaules ( ou devant la poitrine) Inspirer et tendre les bras à la verticale Souffler en revenant à la position d'origine</p>	
	<p>Chaînes latérales</p>		<p>Rétroversion du bassin</p>

	<p>Bassin</p>	<p>Pieds : largeur bassin  Bâtons : plantés sur les côtés  Soulever un pied pour toucher le bâton opposé à hauteur du genou en croisant la jambe devant soi</p>	<p>Attention si prothèse de hanche</p>
	<p>Haut du corps</p>	<p>Pieds : largeur bassin  Bâtons à l'horizontale  Expirer et pousser les bâtons vers le côté et en arrière comme pour pagayer sur un kayak</p>	
	<p>Haut du corps</p>	<p>Pieds : largeur bassin  Bâtons à l'horizontale (devant la poitrine ou sur les épaules)  Bassin : immobilisé  Tourner le buste au maxi à D puis à G</p>	<p>Rétroversion du bassin.  Il n'y a que le haut du corps qui tourne</p>
	<p>Montée en température  Bas du corps</p>	<p>Trotter sur place  1° - Talon fesse  2° - Montées des genoux</p>	
	<p>Avant-bras + bras  poignets</p>	<p>Debout, pieds légèrement écartés  Tenir les bâtons à bouts de bras, mains serrées  Faire de petits moulinets</p>	

	<p>Cou Trapèze</p>	<p>Rotation de la tête D à G et G à D H en B et B en H</p>	<p>Eviter de faire des rotations vers l' AR</p>
	<p>Dos</p>	<p>Dos à dos Tenir un bâton à bout de bras et faire une rotation du buste vers la G. Le partenaire fait une rotation vers la D pour attraper le bâton et le redonne à sa G</p>	<p>Rétroversion du bassin. Il n'y a que le haut du corps qui tourne</p>
	<p>Chaînes latérales</p>		
	<p>Bas du corps</p>		<p>Ne pas descendre trop bas</p>
	<p>Grands adducteurs</p>	<p>Ecarter et ramener rapidement les pieds</p>	<p>Idem Av / AR</p>

	<p>Haut du corps + bas du corps</p>	<p>L'extrémité du bâton G vient toucher le pied D</p>	
	<p>Epaules</p>	<p>Les bâtons plantés devant la pointe des pieds Ouvrir les bras tendus sans déplacer la pointe des bâtons Refermer les bras tendus sans déplacer la pointe des bâtons</p>	<p>Pieds écart bassin Rétroversion</p>