

Document Technique

Animateur Marche Nordique

« 101 exercices pour la Marche Nordique »





Remarques

Ce document est destiné aux Animateurs Marche Nordique de la FFRandonnée. L'objectif de ce travail est de proposer une base commune d'exercices que les pratiquants pourront retrouver dans tous les clubs.

Pour les animateurs, il s'agit ici de disposer d'un référentiel permettant de débiter l'activité Marche Nordique. Il appartient à chaque animateur de se constituer son propre référentiel avec des exercices lui étant propres et en fonction du public présent. Des combinaisons entre exercices (par exemple jambes et bras) peuvent être facilement composées et proposées dans vos séances.

Partant du principe que l'activité nécessite du matériel adapté, le choix a été fait de concevoir l'ensemble des exercices en utilisant les bâtons. À cet effet, il sera nécessaire d'être vigilant à la sécurité des pratiquants (distance entre pratiquants, utilisation des embouts en caoutchouc et pointes de bâtons vers le sol).

Comme toute activité sportive, la Marche Nordique répond à des étapes précises d'apprentissage. L'animateur veillera donc à **adapter** le contenu de ses interventions aux publics et à proposer une **progressivité** dans les différentes parties des séances (échauffements...), dans la séance (parcours, rythme) mais aussi dans l'année (niveau des sorties).

Le niveau de difficulté de chaque exercice est signalé par un code couleur (blanc : débutants / jaune : initiés / rouge : pratiquants réguliers et sportifs).






Les exercices d'échauffement correspondent à la préparation de l'organisme à l'exercice physique ; cela se faisant par une mise en route progressive du corps. Un temps minimum de sollicitation est nécessaire pour être efficace.

Les exercices proposés pour du renforcement musculaire sont organisés en différents groupes : gainage, travail des jambes, travail des bras... En jouant sur l'intensité demandée, certains d'entre eux peuvent facilement être utilisés lors de l'échauffement.

Enfin, les étirements de fin de séance ont pour objectif de favoriser la récupération physique et de maintenir une certaine souplesse. Pour être efficaces, ils ne doivent « pas faire mal » et être maintenus au moins 20-30 secondes.

L'auteur ne pourra être tenu responsable de la mauvaise utilisation de ces fiches d'exercices. Il est de la responsabilité de l'animateur d'être vigilant à la sécurité des pratiquants et pour cela il est nécessaire de sélectionner, adapter voire modifier les exercices et les consignes en fonction du public et de l'environnement.









CHEVILLES	
	<p>En appui sur les bâtons. En équilibre sur une jambe, l'autre pied en l'air. Solliciter la cheville en l'air dans toutes les directions. Exercice à réaliser des deux côtés.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En appui sur les bâtons. En gardant les pointes de pieds au sol, lever un talon puis l'autre en alternance. Augmenter l'amplitude et/ou la vitesse progressivement. Conserver le dos droit.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En appui sur les bâtons. En gardant les pointes de pieds au sol, lever les deux talons en même temps. Augmenter l'amplitude et/ou la vitesse progressivement. Conserver le dos droit.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En appui sur les bâtons. En gardant les pointes de pieds au sol, réaliser des rotations au niveau des chevilles (un côté puis l'autre). Débuter avec une faible amplitude et l'augmenter progressivement. Exercice à faire dans les deux sens de rotation.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En appui sur les bâtons mais en augmentant l'inclinaison du corps. Possibilité de reprendre l'intégralité des exercices précédents. Il est nécessaire d'être attentif au positionnement (risque de creusement du dos au niveau des lombaires...) Cette évolution accentue le travail des bras et de gainage.</p>





GENOUX		
		<p>En équilibre sur une jambe, en appui sur les bâtons. Lever une jambe en l'air. Solliciter l'articulation du genou en l'air dans toutes les directions. Exercice à réaliser des deux côtés.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains aux cuisses. Plier les genoux en conservant le dos droit. Débuter avec une faible amplitude et augmenter progressivement. Possibilité de jouer sur la vitesse d'exécution. Pour les personnes rencontrant des difficultés d'équilibre, les bâtons peuvent être placés sur les côtés.</p>
		<p>Debout en équilibre sur une jambe. Les bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains aux cuisses. Plier le genou en conservant le dos droit. Débuter avec une faible amplitude et augmenter progressivement. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains aux cuisses. Plier les genoux en les écartant (devant puis sur les côtés et inversement) en conservant le dos droit. Exercice pouvant être proposé à un public sportif.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains aux cuisses. Fléchir les genoux puis réaliser des rotations dans un sens puis l'autre. Exercice pouvant être proposé à un public sportif.</p>







HANCHES - BASSIN		
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains aux cuisses. Réaliser des rotations (Houla Hoop) au niveau du bassin. Débuter avec une faible amplitude puis augmenter progressivement. Garder le dos droit.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés vers l'avant, pointes au sol. Monter les genoux (dans l'axe) en alternance droite-gauche. Reposer le pied à côté de l'autre pied (position de départ).</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés vers l'avant, pointes au sol. Monter un genou (dans l'axe) et reposer le pied un peu en arrière du pied au sol. À effectuer pour les deux jambes.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En léger appui sur les bâtons placés vers l'avant. Monter les genoux (en croisant : genou gauche allant vers main droite...) en alternance droite-gauche.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Jambes légèrement pliées. Bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains au niveau des cuisses. Dans le sens de la largeur du bassin, dessiner un « 8 » avec le centre du bassin. Débuter avec une petite amplitude et augmenter progressivement. Garder le dos droit.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Jambes légèrement pliées. Bâtons placés vers l'arrière, pointes au sol. Mains sur les hanches. Alterner bascule avant du bassin (antéversion) et bascule vers l'arrière du bassin (rétroversion) en contractant puis relâchant abdominaux et fessiers. Nécessité d'être attentif au niveau lombaire.</p>








		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés vers l'avant, pointes au sol. Monter un genou (dans l'axe) et reposer le pied loin derrière en fléchissant la jambe d'appui. À effectuer pour les deux jambes.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. En léger appui sur les bâtons placés vers l'avant. Monter les genoux en alternance droite-gauche en effectuant une rotation intérieur-extérieur ou extérieur-intérieur.</p>



TRONC	
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés juste devant les pieds. Amener les mains d'un côté puis de l'autre. Exercice à effectuer progressivement sans mobiliser le bassin au départ.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons tenus dans les deux mains et placés devant soi à l'horizontal. Amener sans à coups, les bâtons d'un côté puis de l'autre. Exercice à effectuer progressivement sans mobiliser le bassin au départ.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons tenus dans les deux mains et placés à l'horizontal au niveau de la poitrine. Tourner les épaules sans à coups, d'un côté puis de l'autre. Exercice à effectuer progressivement sans mobiliser le bassin au départ.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons tenus dans les deux mains et placés à l'horizontal sur les épaules. Tourner les épaules sans à coups, d'un côté puis de l'autre. Exercice à effectuer progressivement sans mobiliser le bassin au départ.</p>








NUQUE - COU	
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, les pointes au sol. Les mains au niveau des cuisses. Jambes légèrement pliées, garder le dos droit. En augmentant progressivement l'amplitude, effectuer des bascules de la tête de droite à gauche (l'oreille va vers l'épaule du même côté). Nécessité d'être vigilant avec les personnes sensibles des cervicales en réduisant les mouvements vers l'arrière.</p>
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, les pointes au sol. Les mains au niveau des cuisses. Jambes légèrement pliées, garder le dos droit. En augmentant progressivement l'amplitude, effectuer des rotations de la tête de droite à gauche (le menton passe d'une épaule à l'autre). Nécessité d'être vigilant avec les personnes sensibles des cervicales en réduisant les mouvements vers l'arrière.</p>
  	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, les pointes au sol. Les mains au niveau des cuisses. Jambes légèrement pliées, garder le dos droit. En augmentant progressivement l'amplitude, effectuer un « balayage » vers le bas avec le menton. Le menton dirigé vers une épaule, glisse sur le haut de la poitrine, passe au dessus du sternum et va jusqu'à l'autre épaule. Dans un sens puis dans l'autre. Nécessité d'être vigilant avec les personnes sensibles des cervicales en réduisant les mouvements vers l'arrière.</p>






		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, les pointes au sol. Les mains au niveau des cuisses. Jambes légèrement pliées, garder le dos droit. Effectuer un mouvement de « tiroir » en tendant le menton vers l'avant. Effectuer plusieurs allers-retours. Nécessité d'être vigilant avec les personnes sensibles des cervicales en réduisant les mouvements vers l'arrière.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, les pointes au sol. Les mains au niveau des cuisses. Jambes légèrement pliées, garder le dos droit. Imaginer que le nez est un stylo. Ecrire un mot (prénom, nom...) en minuscules puis majuscules avec ce « stylo ». Nécessité d'être vigilant avec les personnes sensibles des cervicales en réduisant les mouvements vers l'arrière.</p>


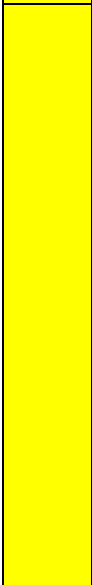

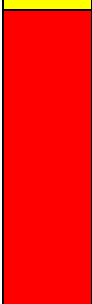

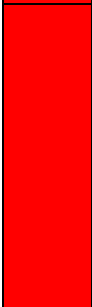



BRAS - EPAULES		
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés juste devant les pieds. Jambes légèrement pliées. Une main devant, l'autre derrière. Alternier les mouvements droite-gauche de balancier des bras. Les bras restent proches du corps et les bâtons effleurent l'extérieur des mollets à chaque passage. Main avant ouverte vers le sol, main arrière ouverte vers le ciel.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés juste devant les pieds. Une main devant, l'autre derrière. Alternier les mouvements droite-gauche de balancier des bras en écartant les mains vers l'extérieur (devant puis sur côté et inversement). Main avant ouverte vers le sol, main arrière ouverte vers le ciel.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons tenus dans les deux mains à l'horizontale devant soi. Effectuer des mouvements de « kayakiste ». En avant, en arrière. Garder le dos droit. Débuter avec une faible amplitude pour finir par des mouvements amples.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Jambes légèrement pliées. Bâtons tenus dans les deux mains à l'horizontale au niveau de la poitrine. Lever les bâtons vers le ciel et les ramener à la position de départ. Possibilité de réaliser le même exercice avec les bâtons derrière la tête, alternance poitrine-épaules et devant soi avec les bras tendus.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés juste devant les pieds. Une main devant, l'autre derrière. Alternier les mouvements droite-gauche de balancier des bras en réalisant une flexion des genoux à chaque changement de bras. Les bras restent proches du corps et les bâtons effleurent l'extérieur des mollets à chaque passage. Main avant ouverte vers le sol, main arrière ouverte vers le ciel.</p>







MAINS - POIGNETS		
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bras tendus devant soi. Bâtons tenus dans les mains serrées. Ouvrir et fermer les deux mains en même temps. « Casser les poignets » en « libérant » les bâtons. « Laisser tomber les pouces vers l'intérieur et le sol ».</p>	
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Les bras tendus devant soi. Ouvrir et fermer les mains en alternance droite-gauche. « Casser les poignets » en « libérant » les bâtons. « Laisser tomber les pouces vers l'intérieur et le sol ».</p>	
	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons tenus dans les mains (deux poignées le plus proches possible). Effectuer des mouvements de « kayakiste » en bloquant épaules et coudes. En avant, en arrière. Les mains sont proches. Exercice étant l'évolution de celui proposé pour les épaules (en faisant glisser les bâtons l'un sur l'autre). Nécessité d'être vigilant à la sécurité (mettre les embouts en caoutchouc, augmenter la distance entre pratiquants...).</p>	









GLOBAL		
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Effectuer un mouvement de brasse avec les bras, associé à une flexion de jambes. Dans les deux sens (devant puis vers les côtés et des côtés vers devant). Exercice de brasse et brasse « inversée ».</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Effectuer un mouvement de brasse avec les bras, associé à une flexion de jambes. Dans les deux sens (devant puis vers les côtés et des côtés vers devant) en dissociant main gauche et main droite.</p>
		<p>Talons-fesses en technique de marche nordique (en mouvement)</p>
		<p>Montée de genoux en technique de marche nordique (en mouvement)</p>



GAINAGE	
	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Placer les bâtons devant soi, bras tendus. Reculer progressivement les pieds. Maintenir la position. Ecarter les bâtons si besoin de plus de stabilité.</p>
	<p>En équilibre sur un pied. Placer les bâtons devant soi, en prenant appui sur ceux-ci. Tendre progressivement les bras en plantant les bâtons de plus en plus loin. Maintenir la position. Ecarter les bâtons si besoin de plus de stabilité.</p>
	<p>Placer un bâton sur le côté, bras tendu. Se servir de ce point d'appui pour incliner le corps en éloignement progressivement les pieds par rapport à la pointe du bâton. Tenir la position.</p>
	<p>Placer un bâton sur le côté, bras tendu. Se servir de ce point d'appui pour incliner le corps en éloignement progressivement les pieds par rapport à la pointe du bâton. Marcher « autour du bâton ».</p>



JAMBES		
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés vers l'arrière, les pointes au sol. Monter sur les pointes de pieds plusieurs fois en réduisant progressivement l'aide des bâtons</p>
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés à l'extérieur des pieds (pointes contre le bord de la semelle des chaussures). Fléchir les jambes et placer les genoux à l'extérieur des bâtons. Ramener les genoux vers l'intérieur. Maintenir la position en résistant avec les bras.</p>
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés à l'intérieur des pieds (pointes contre le bord de la semelle des chaussures). Fléchir les jambes et placer les genoux à l'intérieur des bâtons. Écarter les genoux vers l'extérieur. Maintenir la position en résistant avec les bras.</p>
		<p>À deux. Se placer dos à dos. Bâtons placés à l'extérieur des pieds. Plier progressivement les jambes pour arriver à une position de « chaise ». Réduire progressivement l'aide des bâtons. Possibilité d'atteindre la position accroupie. Nécessité d'être vigilant à la bonne coordination entre les deux personnes.</p>
		<p>À deux. Face à face. Saisir les bâtons à l'horizontal, devant soi à hauteur de poitrine, bras tendus. Saisir les bâtons du partenaire. Fléchir les jambes pour atteindre une position de chaise. Maintenir la position. Garder le dos droit. Nécessité d'être vigilant à la bonne coordination entre les deux personnes.</p>
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin en appui sur un rebord (trottoir...) Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Monter sur les pointes de pieds en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Redescendre les talons un peu plus bas que le niveau des pointes de pieds.</p>

R E N F O R C E M E N T S



			<p>En équilibre sur une jambe. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Monter plusieurs fois sur la pointe de pied en réduisant progressivement l'aide des bâtons</p>
			<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir plusieurs fois les jambes puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Possibilité d'aller jusqu'à la position accroupie.</p>
			<p>Effectuer des foulées bondissantes dans l'axe en diminuant progressivement l'aide des bâtons.</p>
			<p>Effectuer des foulées bondissantes en zig-zag en diminuant progressivement l'aide des bâtons.</p>
			<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir les jambes puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. La remonté se termine par un saut en extension.</p>



			<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir les jambes puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. La remonté se termine par un saut en extension et une flexion pour amortir la réception.</p>
			<p>En équilibre sur une jambe. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir la jambe puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Possibilité d'aller jusqu'à la position accroupie. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>
			<p>En équilibre sur une jambe. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir la jambe puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Remonter en terminant par un saut en extension. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>
			<p>En équilibre sur une jambe. Bâtons placés en arrière, pointes au sol. Fléchir la jambe puis remonter en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Remonter en terminant par un saut en extension et une flexion pour amortir la réception. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>
			<p>En équilibre sur une jambe en appui sur un rebord (trottoir...).</p> <p>Bâtons placés de chaque côté du pied. Monter sur la pointe de pied en réduisant progressivement l'aide des bâtons. Redescendre les talons un peu plus bas que le niveau de la pointe du pied.</p>





BRAS	
	<p>À deux, face à face. Coudes au corps, bâtons à l'horizontale, mains écartées de la largeur des épaules. Les deux paires de bâtons tenues par les deux personnes. Une personne pousse vers le bas (paumes des mains orientées vers le sol) pendant que l'autre résiste (paumes des mains orientées vers le ciel). Maintenir la position plusieurs secondes. Inverser les rôles.</p>
	<p>À deux, l'un derrière l'autre. Pour la personne devant, les bâtons sont tenus avec les paumes de mains vers le ciel. Placer les bâtons au dessus de la tête et plier les bras. La personne derrière attrape les bâtons et impose une légère résistance. Travail de flexion-extension avec résistance. Augmenter la résistance progressivement. Garder les dos droit.</p>
 	<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin. Bâtons placés vers l'arrière. Plier les jambes pour atteindre une position « assise ». En gardant le dos droit, plier les bras pour réaliser des « tractions ».</p>
	<p>Bras tendus, bâtons placés devant soi. Incliner le corps en reculant les pieds. Écarter les pieds pour augmenter la stabilité. Effectuer des pompes dans cette position en étant vigilant à garder le corps droit.</p>





Debout les pieds écartés de la largeur du bassin.
Bâtons placés vers l'arrière.
Plier les jambes pour placer les cuisses et le tronc à l'horizontale.
En gardant le dos droit, plier les bras pour réaliser des « tractions ».

R
E
N
F
O
R
C
E
M
E
N
T
S








ÉQUILIBRE - PROPRICEPTION		
		<p>À deux. Face à face. En équilibre sur un pied. Les bâtons placés de chaque côté en avant, les pointes au sol. Jambe d'appui légèrement pliée. Les pieds en l'air des deux personnes sont placés l'un contre l'autre (face intérieure). Pousser avec le pied vers l'intérieur. Réduire progressivement l'aide des bâtons. Possibilité de plier plus la jambe d'appui. Compléter cet exercice en fermant les yeux. Effectuer l'exercice des deux côtés.</p>
		<p>À deux. Face à face. En équilibre sur un pied. Les bâtons placés de chaque côté en avant, les pointes au sol. Jambe d'appui légèrement pliée. Les pieds en l'air des deux personnes sont placés l'un contre l'autre (face extérieure). Pousser avec le pied vers l'extérieur. Réduire progressivement l'aide des bâtons. Possibilité de plier plus la jambe d'appui. Compléter cet exercice en fermant les yeux. Effectuer l'exercice des deux côtés.</p>





MOLLETS	
	<p>Bâtons placés devant soi en « V ». Placer le talon le plus proche possible de la pointe du « V ». Amener les mains vers l'avant, par les côtés, pour positionner les bâtons sous la semelle de la chaussure. Éviter de creuser le dos au niveau des lombaires (contracter fessiers et abdominaux). Maintenir la position plusieurs secondes. Dos droit, regard vers l'horizon. À effectuer des deux côtés. L'ouverture du pied arrière et la flexion de la jambe permettent d'améliorer la stabilité.</p>
	<p>Talon placé le plus proche possible d'un objet de l'environnement (trottoir...). Bâtons placés de chaque côté pour s'équilibrer. Maintenir la position plusieurs secondes. Dos droit, regard vers l'horizon. À effectuer des deux côtés. L'ouverture du pied arrière permet d'améliorer la stabilité.</p>





ISCHIO-JAMBIERS		
		<p>En équilibre sur une jambe. Bâtons de chaque côté pour s'équilibrer. Placer une jambe en appui sur un élément de l'environnement (banc...).</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes. Choisir la hauteur en fonction de ses capacités. Garder le dos droit.</p> <p>Pour des personnes manquant de souplesse, le support peut être de faible hauteur. Dans ce cas il est possible de pencher le tronc vers l'avant en fléchissant la jambe d'appui et en gardant le dos droit.</p>
		<p>Les deux pieds joints. Bâtons tenus dans les mains devant soi. Jambes tendues. Descendre progressivement les bâtons vers le sol. Maintenir la position plusieurs secondes. Pour remonter, lâcher les bâtons, les incliner légèrement et appuyer avec les bras ; dans le même temps plier les jambes et remonter progressivement.</p>
		<p>Les deux pieds joints. Bâtons tenus dans les mains derrière soi. Jambes tendues. Descendre progressivement les bâtons vers le sol. Maintenir la position plusieurs secondes. Pour remonter, plier les jambes et remonter progressivement en « déroulant » le dos.</p>
		<p>Jambes tendues et croisées. Les deux pieds joints. Bâtons tenus dans les mains devant soi. Maintenir la position plusieurs secondes. Descendre progressivement les bâtons vers le sol. Pour remonter, lâcher les bâtons, les incliner légèrement et appuyer avec les bras ; dans le même temps plier les jambes et remonter progressivement. Effectuer l'exercice deux fois en changeant la jambe avant.</p>
		<p>Jambes tendues et croisées. Les deux pieds joints. Bâtons tenus dans les mains derrière soi. Maintenir la position plusieurs secondes. Descendre progressivement les bâtons vers le sol. Pour remonter, lâcher les bâtons, plier les jambes et remonter progressivement en « déroulant » le dos. Effectuer l'exercice deux fois en changeant la jambe avant.</p>

E
T
I
R
E
M
E
N
T
S






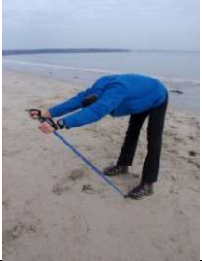


QUADRICEPS		
		<p>En équilibre sur une jambe. S'équilibrer en s'appuyant sur un élément de l'environnement (arbre, mur...).</p> <p>Saisir l'autre jambe au niveau de la cheville (lacets, pantalon...) et amener le talon au niveau de la fesse.</p> <p>Dos droit. Genoux proches.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
		<p>En équilibre sur une jambe.</p> <p>Saisir l'autre jambe au niveau de la cheville (lacets, pantalon...) et amener le talon au niveau de la fesse.</p> <p>Dos droit. Genoux proches.</p> <p>Se stabiliser avec le bâton opposé en l'utilisant comme « tuteur » contre la fesse.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>

ADDUCTEURS		
		<p>Les pieds écartés, faire « glisser » le bassin vers un côté en gardant les abdominaux et fessiers contractés.</p> <p>Jambe d'appui légèrement pliée, jambe sollicitée tendue.</p> <p>Effectuer l'exercice des deux côtés.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>






PSOAS-ILIAQUE		
		<p>Bâtons écartés, se placer en fente avant. Cuisse avant parallèle au sol.</p> <p>Chercher à faire descendre (à la verticale) le bassin vers le sol. Dos droit.</p> <p>L'ouverture du pied arrière peut favoriser les sensations d'étirement (au niveau de l'aîne).</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>





FESSIERS		
		<p>Assis au sol, jambes tendues devant soi. Placer le pied droit à gauche du genou gauche (l'un contre l'autre). Avec la main gauche venir appliquer une légère traction sur le genou droit.</p> <p>Garder le dos droit.</p> <p>Effectuer l'exercice des deux côtés.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
		<p>En équilibre sur une jambe.</p> <p>Placer une cheville sur le genou opposé.</p> <p>Jambe d'appui légèrement pliée.</p> <p>Utiliser le bâton du côté du muscle étiré comme stabilisateur et l'autre comme soutien au niveau de la cheville.</p> <p>Incliner vous légèrement vers l'avant.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p> <p>Exercices sollicitant la jambe d'appui en renforcement.</p>
		<p>Debout les pieds écartés de la largeur du bassin.</p> <p>Coude gauche au corps, bâton à la verticale.</p> <p>Placer la jambe droite par-dessus le bras gauche (pli du genou au niveau du poignet).</p> <p>Plier légèrement la jambe d'appui.</p> <p>Amener les épaules à l'opposé du genou.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>

DOS		
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin.</p> <p>Placer les bâtons juste devant les pieds.</p> <p>En gardant les jambes tendues, laisser partir les mains vers l'avant et les épaules vers le sol.</p> <p>Retour se faisant en fléchissant les jambes, en amenant les mains aux épaules et en s'aidant des cuisses.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
	 	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin.</p> <p>Placer les bâtons devant les pieds.</p> <p>En gardant les jambes tendues, laisser partir les mains vers l'avant et les épaules vers le sol. Modifier l'écartement des mains (écartées / serrées).</p> <p>Retour se faisant en fléchissant les jambes, en amenant les mains aux épaules et en s'aidant des cuisses.</p> <p>Maintenir la position plusieurs secondes.</p>



TRONC		
		<p>Bâtons saisis dans les deux mains, lever les bras vers le ciel au maximum en conservant les abdominaux et fessiers légèrement contractés. Chercher à « toucher » le ciel. Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
		<p>Bâtons saisis dans les deux mains, lever les bras vers le ciel au maximum en conservant les abdominaux et fessiers légèrement contractés. Chercher à « toucher » le ciel d'un côté puis de l'autre. Maintenir la position (de chaque côté) plusieurs secondes.</p>
		<p>Bâtons saisis dans les deux mains, lever les bras vers le ciel au maximum en conservant les abdominaux et fessiers légèrement contractés. Chercher à « toucher » le ciel puis incliner le tronc d'un côté puis de l'autre. Maintenir la position plusieurs secondes de chaque côté.</p>
		<p>À deux de même taille, dos à dos. Lever les mains vers le ciel et saisir les deux paires de bâtons. L'une des personnes s'incline vers l'avant (sans creuser le dos) tandis que l'autre se laisse faire et indique lorsque l'étirement est efficace. Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin.. Dos droit (légère contraction des fessiers et abdominaux). Se stabiliser avec un bâton en l'utilisant comme « tuteur » contre la fesse. Passer l'autre bras par-dessus la tête vers le côté opposé. (en passant par devant soi). Incliner le tronc et la tête vers le côté du « bâton-tuteur ». Effectuer l'exercice des deux côtés. Maintenir la position plusieurs secondes.</p>




PECTORAUX		
		<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Mettre les bras en croix. Poser les bâtons au sol. Laisser partir les bras vers l'arrière. Conserver le dos droit (fessiers et abdominaux contractés). Maintenir la position plusieurs secondes.</p>
		<p>À proximité d'un élément de l'environnement (mur, arbre). Pieds écartés de la largeur du bassin. Appuyer l'intérieur du bras et effectuer une légère rotation vers le côté opposé. Conserver le dos droit (fessiers et abdominaux contractés). Maintenir la position plusieurs secondes. Effectuer l'exercice des deux côtés.</p>



FLÉCHISSEURS DES DOIGTS		
	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Prendre le bâton en prise inversée. Placer le bâton loin devant soi, bras tendu, la main à plat. Reculer le bâton progressivement en gardant les doigts tendus sur la poignée. Dès que l'étirement est ressenti, maintenir la position plusieurs secondes. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>	
	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bras droit tendu devant soi, les doigts dirigés vers le ciel. Avec la main gauche effectué une traction vers soi sur les doigts de la main droite. Maintenir la position plusieurs secondes. Exercice à effectuer des deux côtés. Garder le dos droit.</p>	
	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. Bras tendu, poser la paume des mains sur un élément de l'environnement (mur, arbre) avec les doigts tendu.</p> <p>Doigts vers le ciel puis faire glisser la main vers le sol Ou Doigts vers le sol puis faire glisser la main en remontant vers le ciel.</p> <p>Dès que l'étirement est ressenti, maintenir la position plusieurs secondes. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>	

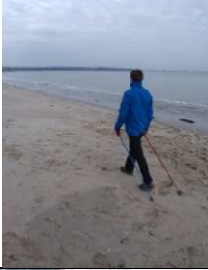




TRICEPS	
	<p>Pieds écartés de la largeur du bassin. En conservant le dos droit (fessiers et abdominaux légèrement contractés). Passer une main par-dessus la tête pour que le bâton se pose sur la colonne vertébrale (main ouverte). Le coude pointe vers le ciel et la tête reste droite (regard vers l'horizon). L'autre main attrape le bâton au niveau des fesses et tire légèrement vers le bas. Maintenir la position plusieurs secondes. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>

EPAULES	
	<p>Debout, pieds écartés. Un bâton tenu avec le coude au corps. Placer le coude de l'autre bras au niveau du gantelet (bâton en appui au sol). Incliner le tronc vers l'avant avec le menton tourné vers l'épaule sollicitée. Maintenir la position plusieurs secondes. Exercice à effectuer des deux côtés.</p>
	<p>Debout, pieds écartés, jambes légèrement pliées. Croiser les bâtons et placer la poitrine en appui sur les creux des coudes. Maintenir la position plusieurs secondes. Remonter en basculant légèrement sur les talons et en fléchissant les jambes.</p>




E
T
I
R
E
M
E
N
T
S



RYTHME – COORDINATION – AMBLE	
	<p>Marcher normalement en laissant trainer les bâtons (mains ouvertes). Relâcher les épaules. Regard vers l'horizon. Si les bras ne se balance pas naturellement, demander de se détendre (relâchement des épaules, des bras) et/ou d'accélérer légèrement la marche.</p>
	<p>Par deux, l'un derrière l'autre. Saisir l'extrémité des bâtons du partenaire. Marcher du même pas. Possibilité d'effectuer l'exercice à 3,4,5... Exercice intéressant si l'animateur participe à l'exercice.</p>

COUDES PLIES	
	<p>Marcher en accentuant le balancier du bras vers l'avant. Demander de bloquer le coude (« robot », « marche militaire »).</p>
<p><u>Repères auditifs</u> Sensation du frottement du bâton au sol à chaque mouvement. = Main trop serrée sur le bâton, coude plié ou bâtons trop longs.</p>	
<p><u>Repères visuels</u> Sur un sol « tendre » (plage...), présence d'une traînée derrière chaque bâton. = Main trop serrée sur le bâton, coude plié ou bâtons trop longs.</p>	



OUVERTURE ARRIERE	
	Pieds écartés de la largeur du bassin. Jambes légèrement pliées. Effectuer des balanciers de bras en gardant les bâtons en l'air.
	Sur un terrain en pente, effectuer la montée en poussant sur les deux bâtons en même temps.
	À deux. Une personne marche avec ses bâtons ; l'autre place un de ses bâtons au niveau des hanches de la première. A chaque mouvement, la première personne doit « taper » avec son avant-bras dans le bâton sans changer sa technique gestuelle.
Repère visuel Tendance des bâtons à s'élever vers le ciel lorsqu'ils vont vers l'arrière ou tendance à « ricocher sur le sol » = Mains trop crispées sur les bâtons.	

EFFICACITE DE LA TECHNIQUE
Sur un terrain ouvert. Tracer une « ligne de départ », une ligne intermédiaire (distante d'une vingtaine de pas de la première) et une « ligne d'arrivée » (distante d'une vingtaine de pas de la seconde). Première partie (départ-intermédiaire) à effectuer avec une démarche « classique » en laissant trainer les bâtons. Seconde partie (intermédiaire-arrivée) à effectuer en Marche Nordique. Compter le nombre de pas pour chaque partie et calculer la différence.

Ce document a été réalisé par Mikaël HÉDOUIS, animateur et instructeur Marche Nordique à la FFRandonnée.

Crédit photo : ©redan.fr