



Programme

Stage Perfectionnement Marche Nordique

Matin théorie/mise en pratique

- **Technique**
 - Le mouvement
 - Création du mouvement (notions : gravité, déséquilibre, inertie)
 - Le rythme
 - Oscillation verticale
 - La posture
 - Placement des membres
 - Placement du tronc
 - La poussée
 - Biomécanique (notions : bras de levier, timing de l'action, durée de l'action)
 - Haut du corps (orientation du bâton, direction de la poussée)
 - Bas du corps (bassin, jambes)
 - Fréquence et amplitude
- **Matériel**
 - Bâtons (notion : morphologie)
 - Equipement (notion : température corporelle)
- **Physique**
 - Système cardio vasculaire (notion : endurance)
 - Musculaire (notion : endurance)
 - Efficacité de l'action (notions : masse, force)
 - Activités transversales

Repas

Après-midi théorie/mise en pratique

- Vidéo : mouvement/posture/BPM (angles multiples) + Analyse vidéo en fin de matinée
- Exercices d'appui/de poussée
- Bâtons +5cm et -5cm
- Avancée du bassin
- Unilatéral
- Exercice cardio (plat, en côte)

Fin de journée



Perfectionnement Marche Nordique

Avant-propos

Il ne s'agit pas d'une formation.

Ne pas attendre de réponses, seuls des éléments vous permettant de former vos propres conclusions vous seront donnés.

Cette journée va au contraire remettre en question nos connaissances, nos croyances.

Nous allons chercher à mieux comprendre pour agir en conscience.

