

# Initiation marche nordique

*La Pratique dynamise la théorie*

*Physiologie, Prévention*

**MATIN (8h30 - 12h00)**

**8H30** Accueil des participants / Choix des bâtons

**9H00** Pratique

- Séance type -
- Echauffement de base -
- Marche et exercices pour « trouver le geste ».

**10h45 - 11h00 : Pause**

**11h00 - 12h00** Théorie

- Justification du geste de base -
- Principe d'échauffements et d'étirements -
- Exercices pédagogiques, exercices d'entretien général -
- Notion de Zone de Confort, exposition graduelle

**12h00 : Repas tiré du sac**

**APRES-MIDI (13h15 - 17h45)**

**13h15 - 15h15** Pratique

- Echauffement lemniscal -
- Marche + Premiers exercices : Musculaire, respiratoire, ventre, coordination,

**15h15 - 15h30: Pause**

**15h30 16h30-** Théorie

- Premières réflexions biomécaniques: Jambe, Bras, ventre, colonne, regard
- Organisation des séances et matériel

**16h30-17h45** - Marche et contre-mouvements

