

ETIREMENTS (5à 10 min) respiration

1 -MOLLETS – (tendon d'achille) fente avant (1 enjambée) – appui sur les bâtons aligner le corps de la tête jusqu'au dos pendant 20sec. - talons au sol.

2 - JAMBES / quadriceps – appui sur 1 bâton – genoux collés – avec l'autre main ramener le talon à l'arrière de cuisse (le + près possible de la fesse) sans cambrer – étirement sur le devant de la cuisse (20 sec).

3 -BRAS à l'HORIZONTAL – pousser les paumes sur un mur imaginaire – doigts écartés.

4 – PECTORAUX – 1 bâton tenir à chaque extrémité en levant les bras derrière la tête - dos bien droit (fléchir les jambes et contracter les abdominaux. 20 sec.

5- EPAULES – Prendre le COUDE avec l'autre main – ramener

le bras vers vous 20 sec

ECHAUFFEMENT (5 à 10 min) respiration (ne pas cambrer -épaules basses – menton rentré)

1 – CHEVILLE - monter un genou en angle droit – rotation de la cheville dans 1 sens – puis l'autre (10) appui sur bâton

2 - MOLLETS - jambes écartées (largeur bassin) – en appui s/bâtons (bras fléchis et placés devant) – monter sur la pointe des pieds (10) en redescendant à chaque fois s/talons

3 – QUADRICEPS (muscles de la cuisse) – Mettre les bâtons sur les épaules ou devant le buste – effectuer des flexions (10)

4 - FESSIERS – CUISSSES – MOLLETS - en appui sur les bâtons- avancer une jambe d'un pas – plier le genou avant.

5 - BASSIN – jambes légèrement écartées - rotation dans un sens puis dans l'autre (10)

6 -BRAS – EPAULES – bras tendus ou pliés envoyer les épaules à l'arrière (10 fois) puis à l'avant (10 fois) (menton rentré)

7 – POIGNETS – rotation du poignet (10)

MARCHE (1h15 à 1h30)

BRAS et JAMBES INVERSES (comme la marche)

POUSSER à l'ARRIERE en ouvrant la main en s'appuyant sur la dragonne (gantélet) (poignée de sable)

EPAULES BASSES

Recommandations : ne pas cambrer

épaules basses

rentrer le menton rentré

distances de sécurité : 1 longueur de bâton entre les marcheurs