

Auprès de mon arbre...

Nous vous proposons une séquence de renforcement musculaire originale qui peut agrémenter certaines séances de marche nordique.

Les exercices choisis s'effectueront avec un partenaire.

Vous ne le connaissez peut-être pas encore, vous le croiserez au gré de votre marche, en forêt ou dans un parc.

Il vous attirera, vous ne pourrez vous tromper. Ce sera bien lui votre partenaire du jour... cet arbre.



Exercice 1 :

La position de départ : face à l'arbre, appui unipodal, bâtons en mains, à la verticale, un pied levé placé contre le tronc, tibia à la verticale, genou fléchi.

L'action consiste à pousser le pied vers l'avant en expirant profondément (*comme pour tendre le genou*). Dans le même temps, pousser les deux bâtons vers le bas (*comme pour les enfoncer dans le sol*). Reposer le pied et relâcher la pression sur les bâtons. Alternier pied gauche/pied droit.

Les muscles ciblés sont : les quadriceps (avant des cuisses).
+ les triceps (arrière des bras).

L'attention est portée sur la posture bien stable.

Sur chaque expiration, se grandir par le sommet du crâne et rentrer le ventre.

Travail de gainage, sollicitation des abdominaux (transverses).

Exercice 2 :

La position de départ : dos à l'arbre, appui unipodal, un pied levé talon placé contre le tronc, fémur à la verticale, genou fléchi. Les bâtons sont tenus horizontalement à hauteur de poitrine, en prise large.

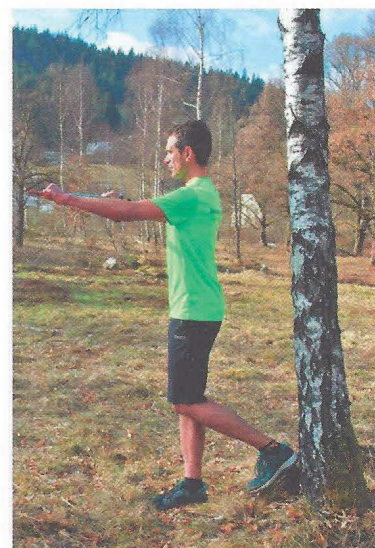
L'action consiste à pousser le talon contre l'arbre (*comme pour fléchir le genou*), en expirant profondément. Dans le même temps, empoigner les bâtons et pousser les mains vers l'intérieur. Reposer le pied et relâcher la pression sur les bâtons. Alternier pied gauche/pied droit.

Les muscles ciblés sont : les ischio-jambiers (arrière des cuisses)
+ les muscles pectoraux et de l'intérieur des bras.

L'attention est portée sur la posture bien stable.

Sur chaque expiration, se grandir par le sommet du crâne et rentrer le ventre.

Travail de gainage, sollicitation des abdominaux (transverses).





Exercice 3 :

La position de départ : à côté de l'arbre, à environ un mètre de distance, un pied levé placé contre le tronc, pointe vers l'avant, genou tendu. Bâtons tenus en mains prise large, bras levés.

L'action consiste à pousser l'extérieur du pied contre le tronc en expirant profondément. Dans le même temps, empoigner les bâtons et tirer les mains vers l'extérieur. Reposer le pied et abaisser les bras. Recommencer.

Les muscles ciblés sont : les fessiers (deltoïdes fessiers) et les obliques
+ les grands dorsaux.

L'attention est portée sur la posture bien stable et la colonne vertébrale verticale. Sur chaque expiration, se grandir par le sommet du crâne et rentrer le ventre.

Travail de gainage, sollicitation des abdominaux (transverses).

Exercice 4 :

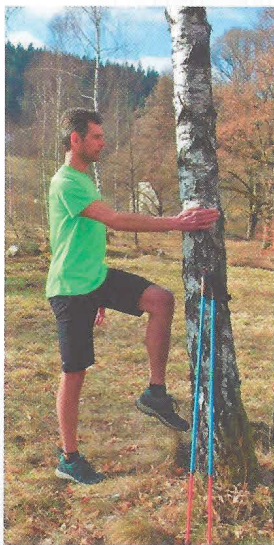
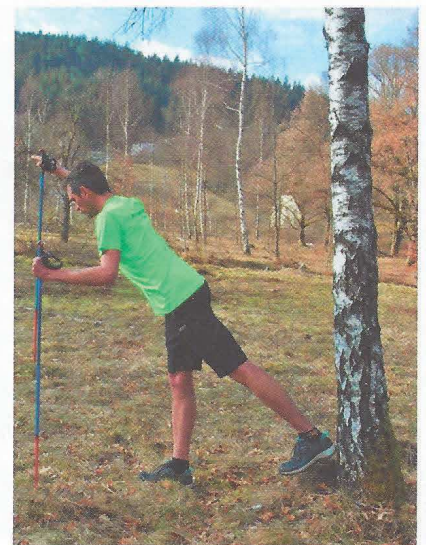
La position de départ : dos à l'arbre, suffisamment éloigné afin de pouvoir toucher le tronc avec le talon, en plaçant un membre inférieur dans le prolongement du dos penché en avant, genou tendu. (Alignement sommet du crâne - talon). Les bâtons sont posés au sol et aident à l'équilibre.

L'action consiste à pousser le talon contre le tronc en expirant profondément. Dans le même temps, tendre le bras opposé, le mieux possible dans le prolongement du dos. Reposer le pied et abaisser le bras en ramenant le bâton au sol.

Alterner gauche / droite.

Les muscles ciblés sont : les grands fessiers et l'ensemble des dorsaux.

L'attention est portée sur l'alignement sommet du crâne - talon. Ne pas cambrer la zone lombaire.



Exercice 5 :

La position de départ : face à l'arbre, appui unipodal, un pied levé, une main contre l'arbre paume vers l'intérieur.

L'action consiste à pousser la main contre le tronc en expirant profondément. Reposer le pied et ramener le bras le long du corps. Alternier gauche/droite.

Les muscles ciblés sont : les abdominaux (transverses)
+ les pectoraux.

L'attention est portée sur la posture bien stable.

Sur chaque expiration, en appuyant fortement la main sur l'arbre, se grandir par le sommet du crâne et rentrer le ventre.

Un excellent exercice de gainage !

Ces exercices sont dits « isométriques » et « contre résistance », c'est-à-dire que les efforts musculaires sont réalisés sans mouvement.

Il s'agit d'appuyer le pied ou la main contre l'arbre en maintenant la posture. Ce type de contractions, isométrique, a l'avantage d'être moins contraignant pour les tendons.

Il permet également un auto-contrôle facile de l'intensité et une prise de conscience de la posture. Réalisés correctement, ces exercices sollicitent donc également les muscles profonds du tronc.



Exercice 6 :

La position de départ : face à l'arbre, mains en appui sur le tronc, en posture dite de « la planche » (gainage) en alignant sommet du crâne - bassin - pied.

L'action consiste à fléchir la hanche en amenant un genou vers la poitrine en alternant gauche/droite.

Les muscles ciblés sont : les fléchisseurs de hanche (ilio-psoas, droit fémoral)
+ les abdominaux.

L'attention est portée sur la posture du tronc qui reste bien stable durant tout l'exercice. Le bassin n'est pas relâché, le ventre est rentré, le périnée et les abdominaux contractés.

Garder la bouche un peu ouverte sans bloquer la respiration. Au contraire, expirer le mieux possible tout en gardant ventre rentré, le périnée et les abdominaux contractés. Garder un contrôle des mouvements en évitant de les effectuer de manière trop brusque.



Exercice 7 :

La position de départ est identique à l'exercice 6.

L'action consiste à alterner flexions des coudes et extensions des coudes en repoussant l'arbre.

Les muscles ciblés sont : les pectoraux
+ les triceps
+ les abdominaux.

L'attention est portée sur la posture du tronc bien stable. Le bassin n'est pas relâché, le ventre est rentré, le périnée et les abdominaux contractés.

➔ *Les exercices 6 et 7 sont dynamiques, mais le but de chacun d'eux est de maintenir une position du tronc droite et solide. Il s'agit donc également d'un véritable travail de gainage.*

Exercice 8 :

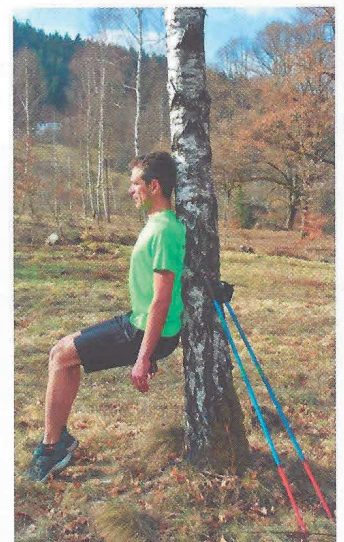
La position de départ : dos à l'arbre, en position « assise », genoux un peu plus ouverts que 90°, tibias à la verticale, bras le long du corps, haut du corps décontracté, regard vers l'avant.

L'action consiste à ... ne pas bouger ! Respirer profondément en rentrant le ventre et en se grandissant par le sommet du crâne sur chaque expiration.

Les muscles ciblés sont : les quadriceps (muscles des cuisses).

La difficulté peut être augmentée en décollant les talons du sol.

L'attention est portée sur la posture bien stable et l'auto-grandissement.



➔ *La séquence de renforcement musculaire présentée, composée de huit exercices, peut s'effectuer en fin de séance, à l'issue de la marche et avant les étirements.*

Elle peut aussi trouver sa place à mi-séance, entrecoupant la marche.

(La séance est alors organisée en cinq temps : « échauffements » / « marche avec travail cardio » / « musculation auprès d'un arbre » / « marche avec travail cardio » / « étirements ».)