**PROGRAMMATION D’UN CYCLE EDUCATIF MARCHE NORDIQUE.**

Postulat : on admet que le geste de base est acquis pour les pratiquants du samedi et ceux issus de la formation du mardi.

**Pour les nouveaux pratiquants ne pouvant passer par la formation du mardi, elle sera effectuée les samedis lorsque que la présence de 2 animateurs est assurée à partir du tableau des disponibilités**.

**Durée**: Environ 15 mn au cours des sorties.

Les séances éducatives reposent sur 9 caractéristiques de cette activité :

1. Posture légèrement inclinée vers l’avant.

2. Regard au loin.

3. Engagement des épaules et les deux bras tendus.

4. Fermeture de la main dans la phase d’élan (bras devant).

5. Ouverture de la main dans la phase poussée (bras arrière).

6. Bâton du bras avant posé sous le centre de gravité (phase d’élan).

7. Le bâton du bras en arrière oblique entre 45° et 60° (phase de poussée).

8. Rotation du torse et du bassin.

9. La longueur de la foulée qui est induite par la poussée et le déroulé du pied.

Ces 9 caractéristiques sont reprises dans les éducatifs A, B, C, plus un éducatif D concernant la respiration. Ces quatre éducatifs représentent un cycle.

- A. Utilisation des groupes musculaires supérieurs (épaules/bras/mains)

- B. Posture et propulsion (bassin/jambes/pieds)

- C. Coordination bras jambes.

- D. Respiration.

**Les éducatifs se déroulent un samedi tous les 15 jours, à raison d’un cycle par semestre.**

Educatif **A** le 12 octobre, Educatif **B** le 26 octobre, Educatif **C** le 09 novembre, Educatif **D** de fin de cycle le 23 novembre.

**EDUCATIF A : utilisation des groupes musculaires supérieurs (épaules/bras/mains)**

CARACTERISTIQUES :

3. Engagement des épaules vers l’avant et les bras tendus. Flexion du coude minimale lors du cycle avant du bras.

4. Fermeture de la main avant en phase élan et guidage du bâton avec le pouce et l’index,

5. Ouverture de la main arrière dans la phase poussée,

6. Bâton du bras avant posé sous le centre de gravité en phase d’élan,

7. Bâton du bras arrière oblique entre 45°/60° en phase poussée, la main dépassant le fessier et paume vers le ciel,

sans élévation exagérée du coude.

ECHAUFFEMENT : Avant l’éducatif A, il sera orienté sur les groupes musculaires supérieurs (épaule, bras, mains) en s’appuyant sur des mouvements préparatoires à la marche nordique, à l’initiative de l’animateur.

DEROULEMENT : L’éducatif s’appuiera sur 3 exercices consistant à :

1 - Des déplacements avec un bâton porté « Téléphone » à droite puis à gauche,

2 - Des déplacements « Petit Train » à deux, trois et plus.

3 - Remonter une file de marcheurs nordiques.

LES EFFORTS d’EXECUTION : Ils porteront sur le mouvement prononcé des épaules vers l’avant, le bras tendu, la fermeture et l’ouverture de la main, la position des bâtons, la poussée avec la main dépassant du fessier.

ETIREMENTS en fin de sortie : A l’initiative de l’animateur.

**EDUCATIF B : la posture, le regard et utilisation des groupes musculaires inférieurs.**

CARACTERISTIQUES :

1. Une posture légèrement inclinée vers l’avant,

2. Regard vers l’avant,

8. Rotation du bassin qui accompagne le mouvement des jambes,

9. Longueur de la foulée et déroulé du pied en trois phases consécutives : attaque du sol par le talon, plat du pied et

poussée avec les orteils. La longueur de la foulée est induite par la poussée et le déroulé du pied.

ECHAUFFEMENT : Avant l’éducatif B, il sera orienté sur les groupes musculaires inférieurs (bassin, jambes, pieds) en s’appuyant sur des mouvements préparatoires à la marche nordique, à l’initiative de l’animateur.

DEROULEMENT : L’éducatif s’appuiera sur 2 exercices consistant à :

1 - Des déplacements « Petit Train » à deux, trois et plus.

2 - Remonter une file de marcheurs nordiques.

LES EFFORTS d’EXECUTION : Ils porteront sur le mouvement prononcé du bassin vers l’avant en opposition des épaules, le mouvement des jambes, le mouvement des pieds et la poussée.

ETIREMENTS en fin de sortie : A l’initiative de l’animateur.

**EDUCATIF C. Coordination bras/jambes.**

CARACTERISTIQUES :

Restitution du mouvement académique complet de la marche nordique sur quinze minutes, à des rythmes différents (lent, normal, rapide) et si possible adaptés au terrain.

ECHAUFFEMENT : Avant l’éducatif C, il débutera par les groupes musculaires supérieurs (épaules, bras, mains) puis par les groupes musculaires inférieurs en s’appuyant pour l’ensemble, sur des mouvements préparatoires à la marche nordique, à l’initiative de l’animateur.

DEROULEMENT : L’éducatif s’appuiera sur 2 exercices consistant à :

1 - Des déplacements « Petit Train » à deux, trois et plus.

2 - Remonter une file de marcheurs nordiques.

LES EFFORTS d’EXECUTION : Ils porteront sur les 9 caractéristiques de la marche nordique et la coordination des groupes musculaires supérieurs et inférieurs, aussi relâchés que possible.

ETIREMENTS en fin de sortie : A l’initiative de l’animateur.

**EDUCATIF D. Respiration.**

CARACTERISTIQUES :

Recherche du rythme respiratoire le mieux adapté à l’effort en inspirant par le nez et la bouche et en expirant par la bouche : (1 inspiration/expiration sur un temps double), (1 inspiration/ expiration sur un temps triple) à adapter suivant l’effort

ECHAUFFEMENT : Idem à celui de l’éducatif C.

DEROULEMENT : L’éducatif s’appuiera sur exercice respiratoire à l’arrêt, puis en marchant sur un terrain plat et sur des dénivelés plus ou moins importants liés à l’itinéraire.

LES EFFORTS d’EXECUTION : Adapté son rythme respiratoire en conservant une bonne oxygénation pulmonaire en profondeur à opposer à une ventilation superficielle (haut des poumons).

ETIREMENTS en fin de sortie : A l’initiative de l’animateur.

En fonction des difficultés présentes sur les itinéraires, ***lors des sorties MN sans éducatifs,*** (montées, descentes, franchissements, obstacles, talus…) mise en pratique des techniques appropriées à chaque type d’obstacle.