

# Nordic Walking



# Table des matières

<b>Bases</b>	<b>NW 5</b>
Recommandations de l'Office fédéral du sport en matière d'activité physique	NW 7
Le nordic walking, un entraînement en douceur pour tout le corps	NW 9
Effets du nordic walking	NW 10
<b>Nordic Walking – Technique</b>	<b>NW 11</b>
Technique du nordic walking	NW 13
Méthode GAG	NW 14
Entraînement de la technique	NW 14
Exercices d'entraînement	NW 16
Exercices 1–3: Eléments de base	NW 16
Exercices 4–6: Engagement des bâtons	NW 17
Exercices 7–9: Travail des mains et des bras	NW 18
Exercices 10–12: Forme finale	NW 19
Corrections	NW 20
<b>Nordic Walking – Equipement</b>	<b>NW 21</b>
Equipement	NW 23
Longueur des bâtons	NW 24
Bâtons télescopiques: oui ou non?	NW 24
Vêtements fonctionnels	NW 26
<b>Nordic Walking – Conception d'une leçon</b>	<b>NW 27</b>
La leçon de nordic walking	NW 29
Leçon type: objectifs	NW 30
Entraînement	NW 31
Méthodes de l'entraînement d'endurance	NW 36
Gymnastique de renforcement, étirement et mobilisation	NW 38
<b>Nordic Walking – Canevas de leçons</b>	<b>NW 39</b>
Apprendre à connaître	leçon 1 NW 41
Approfondir la technique	leçon 2 NW 42
Contrôle du pouls	leçon 3 NW 43
Contrôle du pouls (degrés d'intensité)	leçon 4 NW 44
Allure constante	leçon 5 NW 45
Etirement–Renforcement	leçon 6 NW 46
Tension–Détente	leçon 7 NW 47
Entraînement équilibré	leçon 8 NW 48
Longue sortie	leçon 9 NW 49
Leçon spéciale	Lektion 10 NW 50

<b>Nordic Walking – Mobilisation /coordination</b>	<b>NW 51</b>
Mobilisation	NW 53
<b>Nordic Walking – Force et souplesse</b>	<b>NW 59</b>
Renforcer	NW 61
Etirer	NW 65
Mes exercices	NW 67
<b>Nordic Walking – Annexes</b>	<b>NW 69</b>