



Marche Nordique et course légère

Pas de panique, nous restons dans le cadre précis de la marche nordique, en introduisant un paramètre propre à la course à pieds : **le trottinement**.

Dans quel but ? Accroître, un peu, l'intensité de l'effort qui vient à manquer lorsque l'on pratique la marche nordique depuis un certain temps. Ce type d'entraînement aura comme bénéfices de stimuler davantage le système cardio-respiratoire et le système ostéo-musculaire.

Afin d'éviter toute surcharge préjudiciable, il convient de s'en tenir à un canevas précis. Le voici : 6 minutes de trottinement sur l'ensemble de la séance.

Programme :

Echauffement : 30 minutes.

15 minutes de mise en route.

15 minutes avec augmentation progressive de la vitesse de marche. Introduire durant les 5 dernières minutes 5 accélérations de 30 secondes à vitesse de marche maximale. Entre chaque phase de 30 secondes, on marche lentement durant 30 secondes.

Corps de la séance :

1/ 6x30-20-10

30 secondes de marche à vitesse moyenne. (Etre capable de parler mais pas de chanter !)

20 secondes de marche à vitesse maximale. (Parler est franchement pénible).

10 secondes de trottinement.

La phase de trottinement ne doit pas « couper le souffle », l'essoufflement doit rester tolérable.

Récupération : 5 minutes de marche à vitesse moyenne

2/ 5x30 secondes de trottinement-1 minutes de marche rapide. (Parler devient difficile).

Récupération : 10 minutes de marche lente (Etre capable de parler et pourquoi pas de chanter)

3/ 2x45 secondes de trottinement – 1'30 secondes de marche lente.

Récupération : 8 minutes de marche à vitesse moyenne.

4/ 1 minute de trottinement continu. (Rajouter une deuxième phase de 1 minute, si on s'en estime capable. Mais pas avant 2 minutes de marche de récupération à vitesse lente.)

Reste de la séance : Marche à vitesse moyenne.

Fin de séance : étirements spécifiques (Cf Site Grandeur Nature asbl – page entraînement – fiche : étirements spécifiques du marcheur.)

Consignes générales :

- Veillez à trottiner en attaquant le sol avec la plante du pied et non pas avec le talon afin d'éviter les surcharges au niveau des genoux.
- Sauf pour les 30-20-10, durant la phase de trottinement, les bâtons sont tenus en leur centre. Ils n'interviennent plus dans la propulsion.
- Ayez avec vous une ration glucidique et de l'eau afin de contrer les éventuels débuts d'une hypoglycémie.