



Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

Cahier D10

« Exercices de coordination »

SOMMAIRE

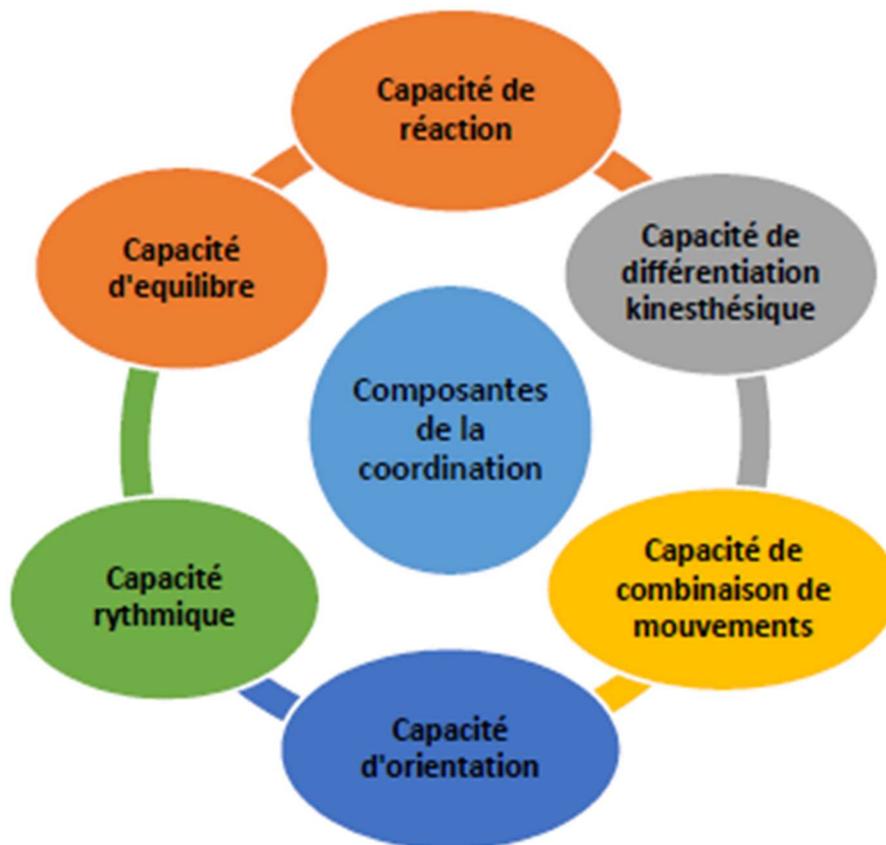
1. AVANT-PROPOS	3
2. TABLEAUX DES EXERCICES.....	4
3. PREAMBULE	4
4. EXERCICES	5
4.1. EN DEAMBULATION.....	5
4.2. EN STATIQUE	9
5. VIGNETTES RESUMEES	17
5.1. EN DEAMBULATION.....	17
5.2. EN STATIQUE	18
6. BIBLIOGRAPHIE	21

Le Code de la propriété intellectuelle indique dans son article L.122-4 « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction ou un procédé quelconque ».

Et dans son article L.122-5, « L'auteur ne peut interdire, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées. »

1. Avant-propos

- La Coordination est la capacité à réaliser un geste précis et intentionnel, avec vitesse (rapidité d'exécution), efficacité (le but est atteint), et fiabilité (on peut reproduire le geste de nombreuses fois). Ce geste ne pourra se faire que grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature squelettique,
Le développement de la coordination permettra au marcheur nordique de s'adapter aux conditions changeantes et de les exécuter de façon économique,
- La coordination contribue à l'exécution du mouvement avec une moindre dépense énergétique. Elle a plusieurs composantes données par le schéma ci-après :



Extrait (5) : La coordination, Fédération Française Sport pour Tous

- Dans la phase initiale d'apprentissage des facultés coordinatives, c'est l'information visuelle qui est prépondérante, alors qu'ensuite c'est l'information kinesthésique (mouvement du corps) qui prend plus d'importance,
- Cela entraîne d'intégrer la notion de Proprioception (perception consciente ou non de la position des différentes parties du corps dans l'espace),
- En marche nordique elle va favoriser l'efficacité et l'harmonie (fluidité, aisance, ...)
 - Des gestes techniques (la poussée avec les bâtons, le déroulé du pied, ...),
 - De la progression (déambulation).

2. Tableaux des exercices

Les exercices proposés sont extraits de différents ouvrages et vidéos ([§6](#))

Trois types d'exercices sont proposés :

- Dissociation bras- jambes,
- Mouvements des bras asymétriques,
- Coordinations avec les bâtons.

L'animateur prendra le temps de les montrer et de les expliquer. Il choisira quelques exercices (de 3 à 6) qu'il proposera à mi-parcours. Ils sont réalisés d'abord de façon décomposée et à vitesse lente et progressivement de façon plus rapide. Avant l'exécution du mouvement il peut être avantageux de visualiser dans sa tête les gestes à exécuter ce qui demande de la concentration.

- Pour les exercices statiques, ils peuvent être répétés de 10 à 15 fois,
- Pour les exercices en déambulation, cela se fera dans la continuité de la MN, sur une centaine de mètres,
- Rien ne vous empêche d'inventer toutes les combinaisons possibles entre les exercices et la marche nordique, exemple : 20m - marche nordique, 20m - Pas de 2 et/ou Pas de 3, 20m - marche nordique ; 5m - marche nordique, 5m - marche à reculons, 5m - marche nordique etc.,
- D'autres exercices spécifiques à d'autres activités physiques, exemples : Autres types de marches, Franchissements, Equilibre, Jeux ou Souplesse, peuvent être réalisés sous l'aspect d'exercices de coordination, on se reportera aux cahiers pratiques correspondants.

3. Préambule

Position de départ commune à tous les exercices en statique :

- Sac à dos : retiré en statique,
- Debout pieds joints ou écartés, largeur des hanches ou des épaules,
- Bras baissés le long du corps,
- Genoux légèrement fléchis (déverrouillés),
- Gantelets :
 - clipsés en déambulation,
 - déclipsés en statique

Les exercices seront exécutés avec les bâtons quand cela est possible.

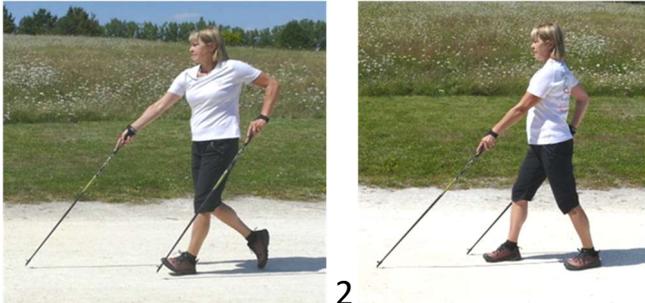
4. Exercices

4.1. En déambulation

N°	Intérêt	Descriptif	Photos
C1	Ressenti et prise de conscience des différents appuis.	<p><< marche à l'Amble >> </p> <p>Dans la continuité de la marche. Ex : 1- Passer de la marche nordique à la marche à l'amble 2- (Bras droit/Jambe droite en avant- Bras gauche/Jambe gauche en arrière), sur deux ou trois pas, revenir à la marche nordique sur deux ou trois pas. - Ainsi de suite...</p>	 
C2	Ressenti et prise de conscience des différents appuis et de la synchronisation.	<p><< Coordination avec bâtons 1 >> </p> <p>Dans la continuité de la marche, soulever un bâton (poignet niveau poitrine et bâton légèrement incliné vers l'arrière) et l'autre en propulsion.</p> <p>Ex : Faire 2 pas, au 3ème ne pas, inverser la position des bâtons. - Ainsi de suite</p>	

<p>C3</p>	<p>Ressenti et prise de conscience des différents appuis et de la synchronisation bras/jambes.</p>	<p><< coordination avec bâtons 2 >> <u>Pas de 2 /poussée simultanée</u> </p> <p>Faire cet exercice sur 2 pas en 1 seule poussée.</p> <p>Pi : Avancer un pied, amener les 2 bâtons vers l'avant avec la bonne inclinaison. Les mains sont fermées sur les poignées.</p> <p>Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>1er Pas</u> : Lentement pousser simultanément les bâtons et amener les bras bien en arrière. - <u>2ème Pas</u> : Les bras reviennent vers l'avant. - Ainsi de suite... <p><u>Conseil</u> : Compter vos pas pour faciliter l'exécution de l'exercice : 1, 2 je pique 1, 2 je pique, etc....).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> </div>
------------------	--	--

<p>C4</p>	<p>Ressenti et prise de conscience des différents appuis et de la synchronisation bras/jambes</p>	<p><< Coordination avec bâtons 3 >> <u>Pas de 3 /poussée simultanée</u> </p> <p>Faire cet exercice sur 3 pas en 1 seule poussée.</p> <p>Pi : Avancer un pied, amener les 2 bâtons vers l'avant avec la bonne inclinaison. Les mains sont fermées sur les poignées.</p> <p>Ex :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>1er Pas</u> : Lentement, pousser simultanément les bâtons et amener les bras bien en arrière - <u>2ème Pas</u> : Conserver les bras et les bâtons en arrière (les bâtons sont hors sol) - <u>3ème Pas</u> : Les bras reviennent vers l'avant - Ainsi de suite... <p><u>Conseil</u> : Compter vos pas pour faciliter l'exécution de l'exercice : 1, 2, 3 je pique 1, 2 ,3 je pique, etc....).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>
<p>C5</p>	<p>Ressenti et prise de conscience des différents appuis et de la synchronisation bras/jambes</p>	<p><< Enchaînement 1 >> Pas de 2 et pas de 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer d'enchaîner les exercices C3 et C4, ou marche nordique avec C3 et/ou C4 - Commencer lentement et augmenter l'allure progressivement

<p>C6</p>	<p>Ressenti et prise de conscience des différents appuis et de la synchronisation.</p>	<p><< Enchaînement 2 >> </p> <p>Dans la continuité de la marche. Passer de la marche nordique à la marche en poussée simultanée. Ex : Marcher sur 3 pas en MN (1) au 4^{ème} sur 1 pas pousser en simultané (PS) (2) puis revenir sur 3 pas en MN - Ainsi de suite</p> <p>Toutes les combinaisons sont possibles (3MN, 2PS, 4MN, 3PS...)</p>	
<p>C7</p>	<p>Synchronisation Coordination gestuelle.</p>	<p><< Marche à reculons >> </p> <p>Pi : Faire un pas en arrière et placer les bâtons inclinés sur l'avant en opposition. Ex : Pousser avec le bras le plus en arrière tout en faisant un pas à reculons. - Ainsi de suite</p> <p>PS : attention à ne pas exécuter cette marche à l'Amble.</p> <p>Proposer d'enchaîner de la marche nordique avec de la marche à reculons.</p>	

4.2. En statique

<p>C8</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques associant bras/jambes.</p>	<p><< La Marelle >> </p> <p>Le groupe se positionne en ligne ou en cercle. Ex : Au top : le groupe marche Au top 1 : saut pieds joints avec élévation latérale des bras à la verticale, Au top : reprise de la marche, Au top 2 : saut jambes écartées avec élévation latérale des bras (pas plus haut que les épaules), Au top : reprise de la marche, Au top 3 : saut pieds joints avec élévation latérale des bras (pas plus haut que les épaules), Au top : reprise de la marche, Au top 4 : saut jambes écartées avec élévation latérale des bras à la verticale. - Ainsi de suite...</p>	
<p>C9</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques bras/jambes.</p>	<p><< Mouvements croisés 1 >> </p> <p>Ex : 1 - Toucher avec la main droite le pied gauche en arrière. 2 - Toucher avec la main droite le genou gauche en avant. - Idem de l'autre côté - Ainsi de suite...</p>	

<p>C10</p>	<p>Prise de conscience et intégration de combinaisons avec différents gestes techniques bras/jambes.</p>	<p><< Mouvements croisés 2 >> </p> <p>Ex :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toucher avec la main droite le pied gauche en avant 2. Idem de l'autre côté 3. Toucher avec la main droite le pied gauche en arrière 4. Idem de l'autre côté <p>- Ainsi de suite...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4</p> </div> </div>
<p>C11</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques associant bras/jambes.</p>	<p><< Enchaînement mouvements croisés 3 >></p> <p>Ex : Faire alternativement les mouvements croisés de C9 et C10</p>

<p>C12</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques bras/jambes.</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p><< Contacts croisés >></p> <p><u>Mouvements des bras</u></p> <p>Pi : Debout pieds joints, bras tendus à l'horizontale, mains parallèles.</p> <p>Ex :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Croiser les bras, 2. Rotation interne, paumes face à face, 3. Croiser les doigts, 4. Rotation des poignets vers la poitrine par l'intérieur et coudes collés au corps. <ul style="list-style-type: none"> - Décroiser pour revenir en position 3 - Faire plusieurs fois. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
-------------------	---	--

C12
suite

Mouvements des jambes

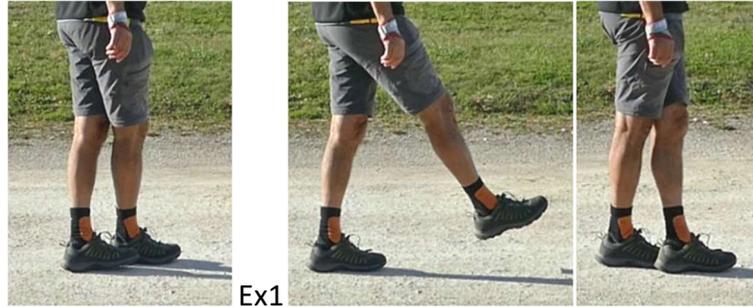
Pi : Debout jambe D croisée par le devant, bras le long du corps.

Ex 1 : Faire un pas en avant avec la jambe D puis venir croiser l'autre jambe par l'avant.

- Sur plusieurs pas.

Ex 2 : Faire un pas en arrière avec la jambe D, puis venir croiser l'autre jambe par l'avant.

- Sur plusieurs pas.



Marche avant Pi

Ex1



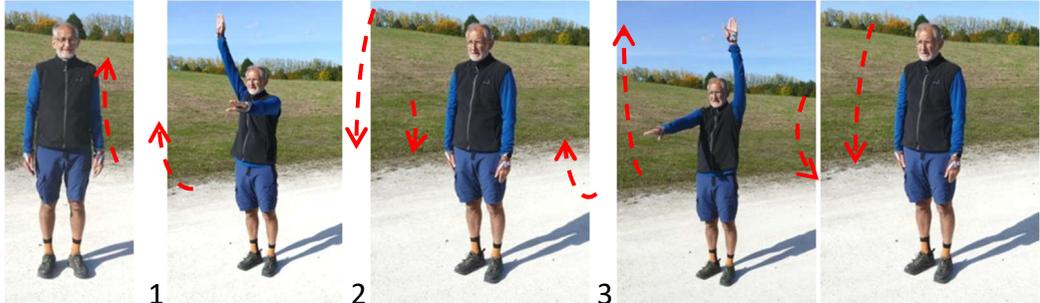
Marche arrière Pi

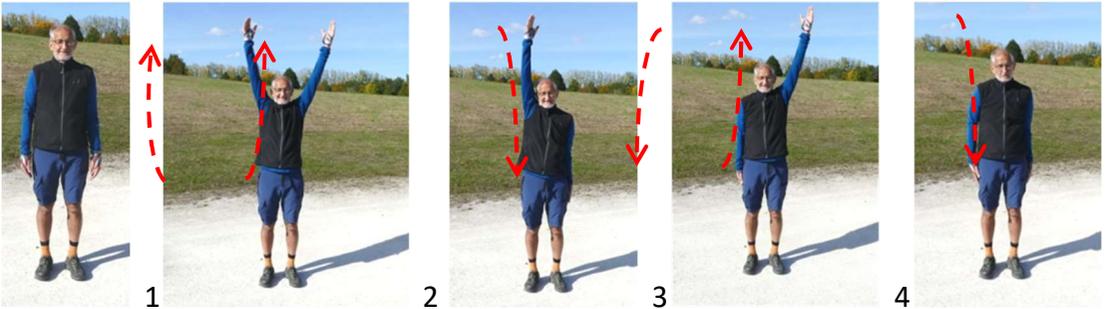
Ex2

Ex3 : Enchaîner les mouvements des bras et des jambes, en marche avant et en marche arrière. Sur plusieurs pas.



Ex3

<p>C13</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques.</p>	<p><< Mouvements des bras asymétriques 1 >> </p> <p>Ex : 1 - Lever en même temps latéralement un bras à la verticale et l'autre à l'horizontale. 2 - Baisser les bras. 3 - Inversement. - Ainsi de suite...</p>  <p>Pi 1 2 3</p>
<p>C14</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques.</p>	<p><< Mouvements des bras asymétriques 2 >> </p> <p>Ex : 1 - Lever en même temps par l'avant un bras à l'horizontale et l'autre à la verticale. 2 - Baisser les bras. 3 - Inversement. - Ainsi de suite...</p>  <p>Pi 1 2 3</p>
<p>C15</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques.</p>	<p><< Mouvements des bras asymétriques 3 >> </p> <p>Ex : 1 - Lever en même temps latéralement les bras à la verticale. 2 - Baisser le bras gauche.</p>

<p>C15 Suite</p>		<p>3 - En même temps inverser la position des bras. 4 - Baisser le bras gauche. - Inversement. - Ainsi de suite...</p>  <p style="text-align: center;">Pi 1 2 3 4</p>
<p>C16</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques.</p>	<p><< Enchaînements >></p> <p>Proposer d'enchaîner et/ou mélanger les 3 exercices asymétriques. Débutants : C13/C14 Confirmés : C13/C14/C15.</p>
<p>C17</p>	<p>Prise de conscience et intégration des combinaisons avec différents gestes techniques.</p>	<p><< Mouvements des bras asymétriques 4 >> </p> <p>Ex1 : Mouvement circulaire du bras gauche vers l'extérieur, plusieurs fois, puis dans l'autre sens.</p> <p>Ex2 : Mouvement circulaire de l'avant-bras droit vers l'intérieur, plusieurs fois, puis dans l'autre sens (en maintenant le coude à la même hauteur).</p> <p>Ex3 : Enchaînement des exercices 1 et 2.</p>  <p style="text-align: center;">Pi Ex1 Ex2 Ex3</p>

C18

Ressenti et prise de conscience de la proprioception. Intégration des combinaisons avec différents gestes techniques (bras/jambes).

<< En avant, en arrière >>

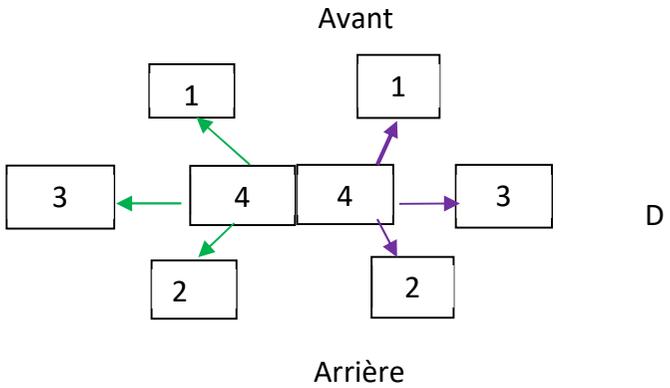


Ex :

1. Faire 3 pas en avant, lever en même temps latéralement les bras à la verticale
2. Faire 2 pas en arrière, baisser le bras gauche
3. Faire 2 pas en avant, en même temps inverser la position des bras
4. Faire 3 pas en arrière, descendre le bras gauche et frapper dans vos mains sur les deux derniers pas
5. Faire 2 pas en avant, à chaque pas frapper dans les mains sur la jambe qui avance
6. Faire 2 pas en arrière, à chaque pas frapper dans les mains du côté de la jambe qui recule
7. Faire 5 pas en avant, à chaque pas toucher son pied devant avec la main opposée
8. Faire 2 pas en arrière, en frappant dans ses mains
9. Faire 4 pas en avant en faisant à chaque pas : talon/ fesse et le bras opposé tire la sonnette d'alarme
10. Faire 3 pas en arrière, en moulinant les bras

Ainsi de suite.



<p>C19</p>	<p>Ressenti et prise de conscience de la proprioception et de la synchronisation (bras / jambes).</p>	<p><<Mouvements bras et jambes asymétriques >> </p> <p>Pi : Debout pieds joints sur les n°4, bras baissés. Ex : Avec le pied droit (Pd) : pointer (1) puis (2) puis (3) revenir (4), en même temps le bras gauche (Bg) sera en opposition (2, 1, 3, 4). - Inversement. Variante 1 : Pd : 2, 1, 3, 4. Bg : 1, 2, 3, 4 - Inversement. Variante 2 : Pd : 3, 4, 3, 2, 1, 4. Bg : 4, 3, 4, 1, 2, 4. Inversement.</p> <p>Faites marcher votre imagination.</p>	
-------------------	---	--	---

5. Vignettes résumées

5.1. En déambulation

C1 << Marche à l'amble >>



C2 << Coordination avec bâtons 1 >>



C3 << Pas de 2 /poussée simultanée >>



C4 << Pas de 3 /poussée simultanée >>



C6 << Enchaînement 2 >>



C7 << Marche à reculons >>



C8 << La Marelle >>



5.2. En statique

C9<< Mouvements croisés 1>>



C10<< Mouvements croisés 2 >>



C12<< Contacts croisés >> mouvements des bras, des jambes, enchainement.

Bras



Jambes Av



Ar



Ench



C13<< Mouvements des bras asymétriques 1 >>



C14<< Mouvements des bras asymétriques 2 >>



C15<< Mouvements des bras asymétriques 3 >>



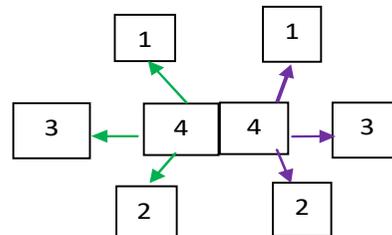
C17<< Enchainements >>



C18<< En avant, en arrière >>



C19<<Mouvements bras et jambes asymétrique >>



6. BIBLIOGRAPHIE

1. <https://www.gbnews.ch/developpez-votre-concentration-i-des-mouvements-pour-mieux-apprendre/> Pierre LASSALLE, 2016
2. Coordination main-pied Sportétudiant YouTube 2010
3. <https://www.youtube.com/watch?v=wlaVC6fimlY>
4. Gymnastique : 1200 exercices, Bohumil Kos / Zdenek TEPLY / Rudolf VOLRAD Edition Vigot 2016
5. Gymnastique et bien être pour les séniors, Annick LOUVARD @mphora 2018
6. La coordination, Fédération Française Sport pour Tous
7. La coordination motrice, VIDAL, 2011

