

## Les 10 exercices de Marche Malouine

### Point d'appui n°1 : La tête

#### **Exercice T1 :**

La sangle est posée sur l'arrière de la tête. Les mains restent positionnées au-dessus des épaules et ne rentrent quasiment pas dans le champ de vision. Le buste reste droit et s'oppose à la poussée exercée par le pratiquant.

Le gainage nécessaire pour maintenir cette position est important et fatigue très rapidement.

L'écartement des deux mains par rapport au point d'appui est faible (environ 60 cm).

Muscles sollicités : abdominaux, lombaires, deltoïdes et dorsaux.



### Point d'appui n°2 : La nuque

#### **Exercice N1 :**

Position de repos. Les bras légèrement fléchis. Comparable à la position du marcheur tenant les sangles de son sac à dos.

Cette position de relâchement est intéressante car elle permet – tout en marchant plus ou moins activement- d'assurer l'alternance entre phases de travail et phases de récupération entre les différents exercices.



#### **Exercice N2 :**

La sangle- toujours posée sur la nuque. Flexion-extension simultanée des bras. Ce mouvement d'ouverture sur les côtés nécessite de bomber le torse afin de gagner en amplitude.

Muscles sollicités : travail optimal des deltoïdes, triceps (extension) et biceps (flexion), rhomboïdes



### **Exercice N3 :**

Sur ce mouvement, on maintient l'extension de la sangle. Les deux mains sont alignées ( position en croix) et les épaules effectuent de petites rotations ( en avant- en arrière), comme lors d'un échauffement scapulaire en gymnastique.

Muscles sollicités : deltoïdes, triceps, trapèzes, rhomboïde



### **Point d'appui n°3 Epaules**

#### **Exercice E1 : (Seul exercice asymétrique proposé)**

La sangle est posée sur une épaule (ici la gauche), et permet l'extension verticale du bras gauche.

La main droite (au niveau de la hanche) permet de réduire ou d'augmenter très facilement la tension de la sangle.

Muscles sollicités : triceps

*Nb* : plus la tension sera forte, plus le marcheur aura tendance à dévier légèrement de sa trajectoire. Au niveau de la marche, cela augmente les contraintes vestibulaires et oblige le marcheur à consolider ses appuis. Quand le mouvement s'effectue à gauche, l'appui pied gauche est plus tonique. Et inversement.



### Point d'appui n°4 le dos

#### **Exercice D1 :**

Posée à plat dos, la sangle est ici étirée vers l'avant par l'action des bras en mouvement. La vitesse de marche tend à augmenter ou à diminuer naturellement l'effort pectoral mais en augmentant la tension de la sangle ( par une boucle sur une main, voire sur les deux) , alors on sollicite davantage les pectoraux. Le travail se révèle donc d'autant plus intense, si la tension de la sangle est maximale et l'allure de marche soutenue.

Muscles sollicités : pectoraux, biceps





## Point d'appui n°5 : Les Lombaires.

Sangle posée sur le bas du dos.

### **Exercice L1 :**

Mouvements semi-circulaires. Les deux mains partent des hanches pour se rejoindre dans l'axe ombilical. Dans ce premier mouvement, la position des mains est en supination. La sangle n'est pas en tension maximale et les répétitions s'enchaînent facilement. Le contact des deux mains se fait petit doigt contre petit doigt

Muscles sollicités : abdominaux



### **Exercice L2 :**

Mouvements semi-circulaires. Les deux mains partent des hanches pour se rejoindre dans l'axe ombilical. Dans ce second mouvement, la position des mains est intermédiaire (ni en pronation, ni en supination). La tension de la sangle en est légèrement augmentée. Les répétitions s'enchaînent déjà moins facilement. Le contact des deux mains s'effectue phalanges contre phalanges.

Muscles sollicités : Abdominaux

### **Exercice L3 :**

Mouvements semi-circulaires. Les deux mains partent des hanches pour se rejoindre dans l'axe ombilical. Dans ce troisième mouvement, la position des mains est en pronation. Les deux mains se rejoignent pouce contre pouce. La tension s'en voit sensiblement augmentée. Les répétitions s'effectuent plus difficilement et sollicitent en plus des abdominaux le muscle transverse.

Muscles sollicités : abdominaux, transverse

*A savoir :* Ces exercices peuvent être combinés (par rotation des poignets) en changeant la position des mains (supination, intermédiaire, pronation)

### **Exercice L4 :**

Réalisé sans point d'appui, ce dernier exercice nécessite un faible écart de mains afin d'être optimisé. Le pratiquant se retrouve dans la position d'un menotté (mains dans le dos) et tente d'étirer la sangle en remontant les mains derrière lui.

Plus il les remonte dans le dos, plus les trapèzes (élevateurs d'épaules) sont sollicités.

Idem, concernant l'action des rhomboïdes (avancée du buste, redressement du thorax). Idéale pour les dos voutés.



Muscles sollicités : Deltéoïdes, triceps, rhomboïdes, trapèzes

