

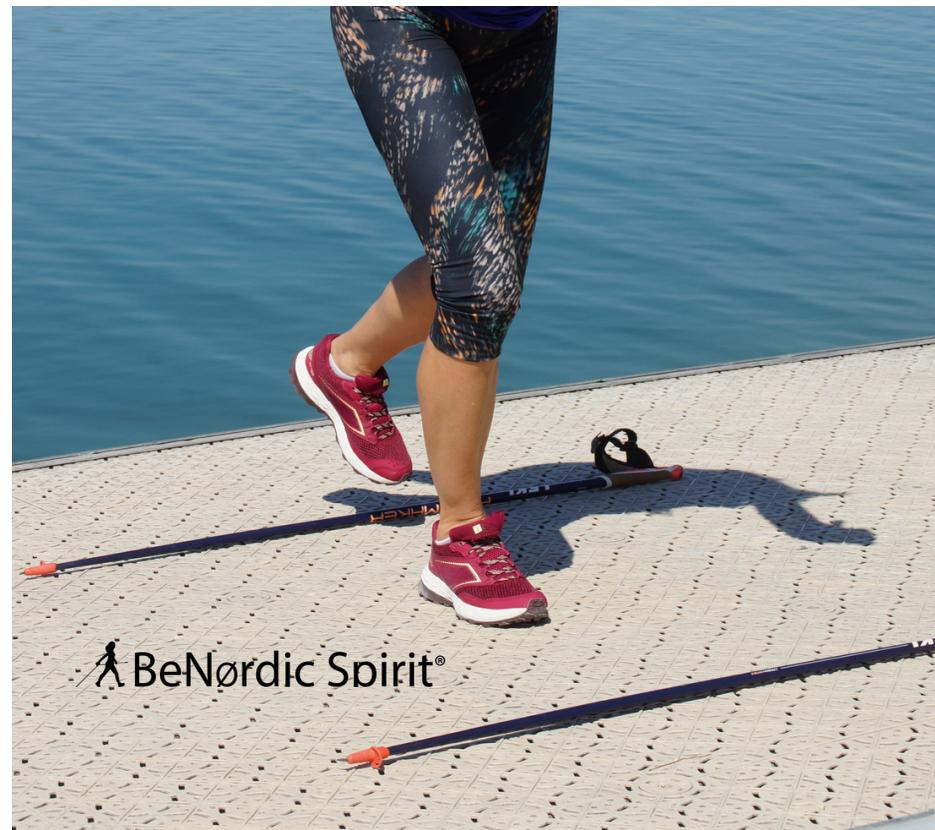
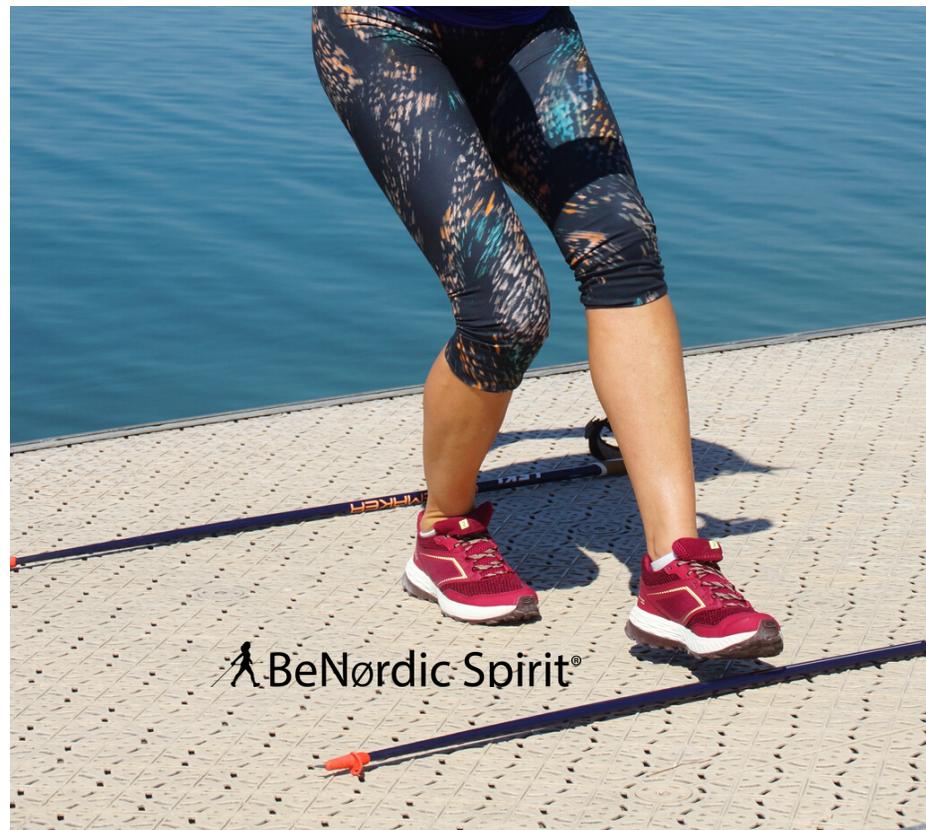
# EQUILIBRIOCEPTION

Bâtons écartés de 50 cm, se placer au centre en équilibre sur un pied, centre de gravité abaissé (travail des cuisses)

1- Amener votre pied devant puis derrière monter et descendre son centre de gravité

10 fois pied droit / 10 fois pied gauche

 BeNordic Spirit

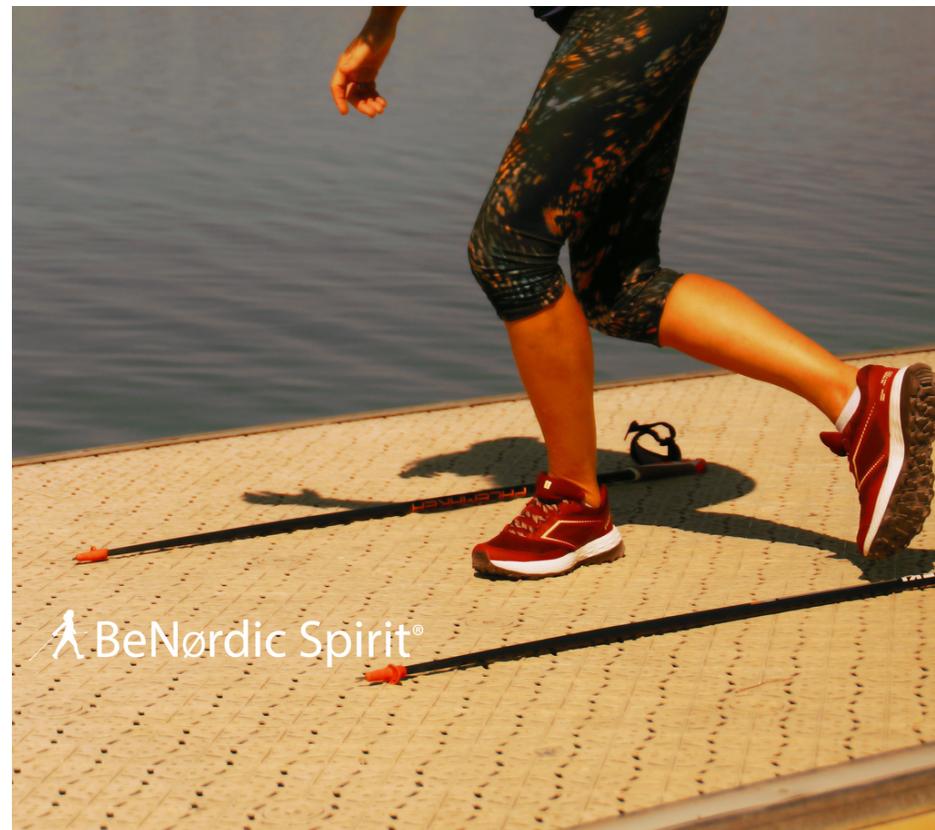
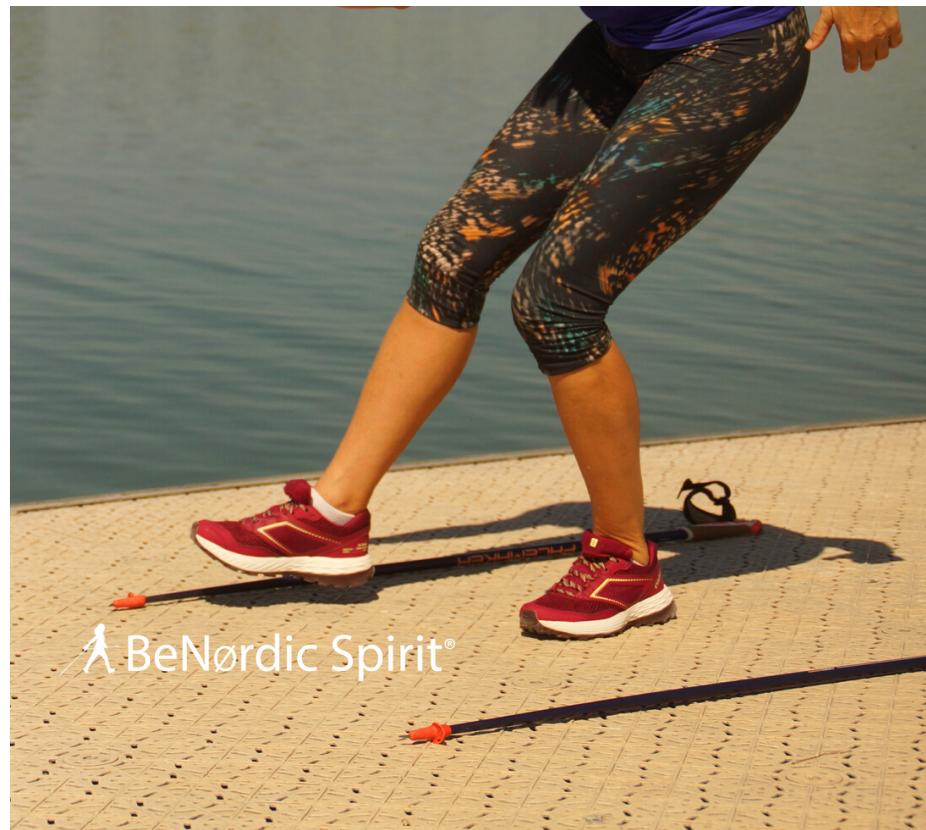


# EQUILIBRIOCEPTION

Bâtons écartés de 50 cm, se placer au centre en équilibre sur un pied, centre de gravité abaissé (travail des cuisses)

- 1- Devant : Amener votre pied vers les bâtons droit puis gauche 8 fois
- 2- Derrière : Amener votre pied vers le bâtons droit puis gauche 8 fois
- 3- Faire des X : pied devant et derrière

 BeNørdic Spirit



---

# ÉQUILIBRIOCEPTION

## EQUILIBRE ET COORDINATION

---

- En équilibre sur un pied un bâton dans chaque main.

Alterner un bras à la verticale et un bras à l'horizontale

- Option 1 : la tête reste dans l'axe.

- Option 2 (photos) plus difficile : la tête tourne du côté bras à l'horizontal

- 6 à 8 répétitions ou 15"

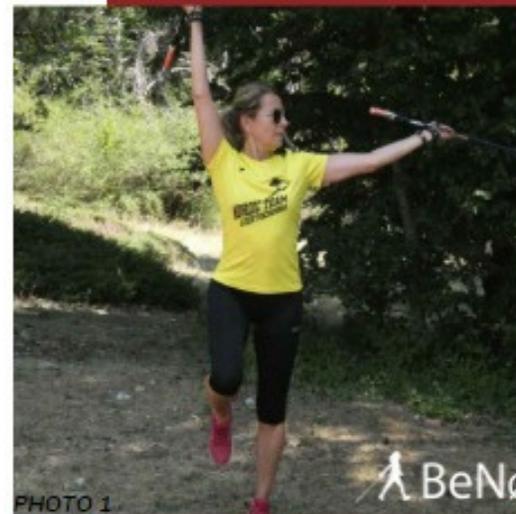


PHOTO 1



PHOTO 2

# EQUILIBRIOCEPTION

## Option 1 statique (photo 1)

Tenir en équilibre, appuyer sur le bâton et résister avec la cuisse

## Option 2 dynamique ( photos de 1 à 3)

Partir de la position 1 pour aller à la position 3 rester 3" répéter 5 à 8 fois sans poser le pied au sol

 BeNordic Spirit®



# EQUILIBRIOCEPTION

- Option 1 statique (photo 1) : gainer serrer le ventre dos droit

Tenir en équilibre appuyer avec la cuisse sur le bâton et résister avec les bras, mains en supination, le dos ne bouge pas !

- Option 2 dynamique (photos de 1 à 3) : gainer serrer le ventre dos droit

Partir de la position 1 pour aller à la position 3, résistance légère, le dos ne bouge pas.

Répéter 5 à 8 fois sans poser le pied au sol

 BeNørdic Spirit®



# P.P.S

Fente : appui talon devant / plante derrière

Pieds largeur bassin

Gainage serrez le transverse

Buste dans l'axe pagayer avec les bâtons 30"



# EQUILIBRE : P.P.S

Fente longueur, pas de marche nordique.

Appui talon devant / plante derrière, pieds largeur bassin.

Gainage serrez le transverse

**Option 1 statique (photo 1) :** Rester en équilibre dans l'axe 8"

**Option 2 dynamique (photos 1à 3) :** Rotation du buste 8 Rotations lentes puis rapides

 BeNordic Spirit®



# EQUILIBRE P.P.S : OPTION FACILE

## *Option 1 : (photo1)*

- Le pied avant pointe décollée et le pied derrière à plat.  
Gainer buste dans l'axe.

Faire des séries avec des mouvements de bras à répéter 8 fois

## *Option 2 : (photo2)*

- Le pied arrière talon décollé et pied avant à plat.  
Gainer buste dans l'axe.

Faire des séries avec des mouvements de bras à répéter 8 fois

*Pour les 2 options si facile, possibilité de faire des rotations de buste doucement*

