**Marche dynamique ou comment tirer le meilleur d’une activité pratiquée en extérieur !**

La vidéo proposée dure environ 22 minutes et présente la trame d’une séance que vous pouvez réaliser en extérieur, soit en sortant faire une boucle aux environs de chez vous ou bien dans votre jardin.

Une tenue confortable, une paire de baskets, un peu d’eau et hop c’est parti :

Séance accessible et réalisable par tous, avec possibilité d’ajuster à ses capacités et sa motivation.

Proposition de Séance d’environ 1h, découpée en 7 parties :

\* I/ Mise en Route et Echauffement (10-12 mn)

- Marche tranquille (environ 4 mn)

- Mobilisation articulaire et musculaire Haut du Corps (3-4 mn)

- Mobilisation articulaire et musculaire Bas du Corps (3-4 mn)

\* II/ Marche Dynamique (6-8 mn)

\* III/ Exercices : Bloc A (4-6 mn)

\* IV/ Reprise Marche Dynamique (7-8 mn)

\* V/ Exercices : Bloc B (6-8mn)

\* VI/ Reprise Marche Dynamique (7-8 mn)

\* VII/ Retour au calme et Etirements (6-7 mn)

**Consignes et précisions :**

Les blocs d’exercices proposent des variantes (du plus simple au plus évolué), pour adapter à son niveau et ses capacités et les temps de réalisation sont purement à titre indicatif. Tout comme les exercices ne sont pas exhaustifs, laissez libre cours à votre imagination ! On s’imprègne des exercices proposés ou on en imagine d’autres. Créer votre propre routine qui vous donnera envie de sortir et de vous activer.

Pour chaque exercice, il est suggéré de le réaliser 8 fois et faire 2 ou 3 répétitions. Pour la majorité d’entre eux, vous pouvez au choix les faire sur place ou en continuant à marcher. Lors des exercices on est vigilant et conscient de sa bonne posture (allongement/alignement dos/ tête dans le prolongement du dos/ gainage ventre / sortir la tête et baisser les épaules, regard perpendiculaire à l’orientation de la tête).

Tout le contenu de la séance peut se faire de façon très dynamique ou alors à l’opposé, en mode lent et plus contrôlé ou l’on met en action toutes ses articulations, ses muscles, sa respiration et coordination.

Quand vous êtes en séquence de marche dynamique, on pense à l’ensemble des consignes habituelles : je bascule légèrement mon bassin, je rentre le ventre (idée de serrer sa ceinture autour du ventre), on s’auto-grandit en allant chercher haut avec le sommet de la tête, on repositionne ses épaules dans l’aplomb du corps (ni penchées vers l’avant, ni trop vers l’arrière : bras balancent le long du corps !) et on les garde bien basses. On continue à respirer par la cage thoracique et la poitrine (mais pas par le ventre puisque qu’on maintient un gainage). On n’oublie pas son regard porté devant (et qui scanne le sol pour éviter les irrégularités et obstacles du chemin : rappel, ce n’est pas la tête qui regarde au sol ou vers ses pieds, ce sont les yeux qui scannent en continu) ;

Enfin, je dynamisme ma marche en balançant mes bras de façon actif (voir en tirant sur ses bras, d’avant en arrière…)

On mobilise tout son corps, on fait le plein d’énergie, de dynamisme, on se fait du bien, on profite de l’air pur et de la vitamine D, on met sa propre musique (comme même un peu entrainante, vous verrez ça motive et ça booste tout de suite), on s’aère le corps et la tête et on à la patate pour le reste de la journée (si ça ce n’est pas un cocktail gagnant !!!)

Et pour finir, un maitre-mot : Faites-vous plaisir et bougez-vous le plus souvent possible (1 fois par jour c’est le minimum!!).