

## Nordic Walking – Formes de jeu: Locomotive

Cet exercice sous forme de jeu améliore la capacité de rythme des élèves et développe les compétences sociales.

A deux, l'un derrière l'autre. Les deux élèves se tiennent par les bâtons, le premier joue le rôle de la locomotive. Les paires s'accrochent au fur et à mesure l'une à l'autre (par deux, par quatre, par huit jusqu'à ce que tous les élèves forment un long train).



Source: Cahier pratique «mobile» 44/2008, Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO