

# Nordic Walking – Formes de jeu: Course à numéros

**Cet exercice améliore l'endurance de manière ludique. A ne pas réaliser sous forme de compétition.**

Former des groupes de quatre et numéroter les élèves de 1 à 4. Le numéro 1 rattrape le numéro 2, qui en fait de même avec le numéro 3, etc. Tous les élèves marchent à une vitesse normale. L'élève qui a pour mission de rattraper son camarade élève la cadence jusqu'à ce qu'il l'ait touché. Ce jeu ne se fait pas sous forme d'une compétition.



## Variante

Le numéro 1 rattrape le numéro 2. La paire formée des numéros 1 et 2 se tiennent par la main et rattrapent le numéro 3. Le numéro 3 prend alors la place du numéro 1.

---

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**