

Nordic Walking – Formes de jeu: Course poursuite

L'objectif de cet exercice en groupe est d'améliorer l'endurance et la coordination des élèves de manière ludique.

Trois équipes sont disposées sur un cercle ou un triangle, à distance égale. Différents pas doivent être effectués et des obstacles sont à surmonter tout au long du parcours. Le jeu prend fin lorsqu'une équipe s'est fait rattraper.



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