

# Diversifier l'enseignement – Méthodes centrées sur l'enseignant: Démonstration – Exécution: Nordic walking

Cette préparation de leçon aide à comprendre et à appliquer les principes de la méthode «Démonstration – Exécution».

## Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90-120 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: plein air



## Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'exécuter correctement et de manière fluide le mouvement de base démontré par le moniteur.

[Leçon: Démonstration/Exécution – Nordic walking](#) (pdf)

Source: Christiane Beuchat, spécialiste Formation des experts Sport des adultes Suisse esa, Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO