

Nordic Walking – S'échauffer: En voiture

Cet exercice ludique permet aux élèves de stimuler leur créativité. Ils s'échauffent tout en s'amusant.

Quatre élèves sont dans une voiture (deux à l'avant, deux à l'arrière). L'élève placé devant à gauche est le conducteur: il indique le rythme, la direction et la technique de marche. Les autres l'imitent. Changement des rôles au signal «stop»: les élèves font un quart de tour sur eux-mêmes (à gauche ou à droite) et un nouveau conducteur prend le commandement.



Variante

Même exercice en fil indienne.

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