

## Nordic Walking – S'échauffer: Course de haies

**Au cours de cet exercice, les enfants s'échauffent en utilisant leurs bâtons. L'esprit d'équipe y est stimulé.**

Marcher en colonne en laissant un espace suffisant entre les participants. A un signal donné, tous les participants – à l'exception du dernier – se mettent à genoux et tendent leur bâton horizontalement et de côté de sorte que le dernier puisse sauter par-dessus.

---

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**