

Nordic Walking – S'échauffer: Estafette de dés

Cet exercice d'échauffement permet aux enfants de se familiariser avec le Nordic Walking. Il encourage aussi l'esprit d'équipe.

Former deux équipes (avec ou sans bâtons). Chacune dispose d'un dé et d'une fiche sur laquelle figurent les différentes tâches (par ex.: 1 = 1 tour en marche arrière, 2 = 2 × 1 tour en marche avant, 3 = 3 × se coucher et se lever, 4 = 4 × pantin, 5 = 5 × rotations des bras, 6 = joker). Les joueurs lancent tour à tour le dé, toute l'équipe accomplit la tâche correspondante. Est désignée gagnante l'équipe qui a réalisé correctement toutes les tâches (un numéro déjà sorti oblige l'équipe à refaire la tâche en question).

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