

# Nordic Walking – S'échauffer: La journée d'un Nordic Walker

Cet exercice ludique a pour objectif de préparer les enfants à un effort. Tout le corps est mobilisé.

Un responsable conte et illustre la journée d'un Nordic Walker. Exemples: se lever, s'étirer, ouvrir la fenêtre, se doucher, préparer le déjeuner, s'habiller et commencer à marcher.



## Variante

Simuler une descente de Coupe du monde comprenant des compressions et des sauts.

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