

# Nordic Walking – S'échauffer: Bonjour à tous

**Au cours de cet exercice, les élèves entrent en contact les uns avec les autres et s'initient au mouvement des bras avec les bâtons.**

Délimiter un terrain sur lequel se trouvent des arbres, des bâtons, des habits, etc. Les élèves marchent à leur guise sur ce terrain. Lorsque deux d'entre eux se croisent, ils s'arrêtent brièvement et se serrent la main. Attention: le bras se balance normalement vers l'avant et n'est pas levé trop haut.

---

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**