

# Nordic Walking – Formes de jeu: Tic et Tac

Dans cet exercice, les enfants apprennent à tenir un bâton en équilibre. A réaliser uniquement avec le capuchon sur la pointe.

Le groupe se dispose en cercle. L'écart entre les élèves est réduit au début, puis est progressivement augmenté. Chaque élève tient un bâton en équilibre devant soi. Au signal «Tic», les élèves lâchent leur bâton, se déplacent d'une place vers la gauche et reprennent le bâton de leur voisin. Au signal «Tac», le déplacement se fait vers la droite.



**Indication:** Exercice à réaliser uniquement avec le capuchon sur la pointe.

## Variantes

### plus difficile

- Avec deux bâtons.
- Au signal «Tictic» = se déplacer de deux places vers la gauche, etc.

---

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