

Nordic Walking

mobile
cahier pratique

44

4|08 OFSPO & ASEP



En pleine forêt, aux abords d'une route, au cœur d'une ville, le Nordic Walking ne connaît pas de frontière. Mais cette discipline sportive se prête également bien à son introduction dans les écoles.

Ellen Leister, Gina Kienle, Etienne Languetin, Mathias Thierstein

Rédaction: Francesco Di Potenza

Traduction: Raphael Donzel

Photos: Philipp Reinmann; dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Pensé à son origine comme une méthode d'entraînement estivale pour les spécialistes de ski de fond, de biathlon et du combiné nordique, le Nordic Walking (marche nordique) s'est présenté au grand public finlandais au printemps 1997. Aujourd'hui, plus d'un million d'adeptes s'adonnent à cette activité à toute saison et à travers le monde: dans les pays scandinaves, mais aussi aux Etats-Unis, au Japon et en Europe occidentale.

Sain et relaxant

Les raisons de ce succès sont multiples: le Nordic Walking s'apprend aisément et rapidement. En outre, les charges sur l'appareil locomoteur sont moindres que lors de la pratique du jogging, notamment à la montée. Ce sport est donc particulièrement recommandé pour les personnes souffrant de surcharge pondérale, de problèmes aux genoux ou au dos. Il contribue à réduire la tension musculaire dans la région des épaules et de la nuque. L'utilisation des bâtons oblige tout le corps à participer au mouvement; cette activité en plein air est ainsi idéale pour toute personne désireuse de perdre du poids.

Parfait pour l'école

Le Nordic Walking a encore d'autres atouts en poche. Il peut se pratiquer par toutes les conditions météorologiques. Et son apprentissage est facile, les mouvements étant similaires à ceux du ski de fond. Deux facteurs qui plaident en faveur de son intégration dans le cadre des cours d'éducation physique à l'école.

Ce cahier pratique est ainsi construit: en premier lieu, quelques réflexions fondamentales sur la technique, l'exécution des mouvements, l'utilisation des bâtons et l'équipement y sont exposées. L'entrée ludique a ensuite pour fonction de susciter l'intérêt de ce sport auprès des élèves et de les familiariser avec le matériel. Les nombreuses formes de jeu présentées permettent d'améliorer les capacités de coordination et de développer les sensations correctes de la marche nordique. Enfin, une série d'exercices de relâchement musculaire est suggérée pour conclure en douceur la leçon ou l'entraînement. //

Par monts et par vaux

Marcher est le mouvement le plus naturel qui soit. Le Nordic Walking est une activité physique à la portée de tous, pouvant s'apprendre à tout âge et complétant avantageusement notre manière de nous déplacer.

► La technique de base du Nordic Walking combine celles du ski de fond classique et de la marche. Le rythme joue un rôle essentiel dans l'optique d'un déplacement harmonieux et naturel. Une fois celui-ci trouvé, ce sont tous les muscles du corps qui participent au mouvement. Quelques principes de base à ne jamais oublier :

- Le mouvement des bras est asymétrique.
- Lorsque le bras gauche, respectivement le bâton, est projeté en avant, le pied droit est posé devant le corps; et inversement (contralateralité).
- La poussée du bâton est puissante et dynamique.
- Plus le mouvement de balancier des bâtons est ample, plus les pas sont longs.
- La pointe du bâton est toujours orientée vers l'arrière, également lors du planté.

■ Le planté du bâton se fait sous le centre de gravité du corps, à mi-chemin entre les deux pieds.

■ La prise est relâchée quand le bras repart vers l'arrière.

Les charges ne sont pas toujours identiques lors de la pratique du Nordic Walking. Le corps est plus ou moins mis à contribution selon la topographie et l'intensité de l'effort. En plaine, ce deuxième paramètre est déterminé par la longueur et la cadence des pas. Lorsque le profil est accidenté, l'inclinaison de la pente a une incidence centrale sur l'intensité. A noter que la technique diffère en fonction du terrain.



Buste en avant à la montée

A la montée, les bras sont plus fortement sollicités que sur terrain plat. L'utilisation des bâtons permet en effet de prendre appui pour se hisser. Le corps est penché plus en avant et les pas demeurent aussi longs que possible. En région montagneuse, il est possible de réduire la longueur des bâtons.



Genoux fléchis à la descente

A la descente, le centre de gravité du corps doit être abaissé dans la mesure du possible. On y parvient en gardant les genoux légèrement fléchis et en ne se redressant que modérément après chaque pas. Les bâtons assument une fonction active d'appui ou de «freins». L'amplitude des pas est diminuée. La poussée du pied est nettement moins active qu'elle ne l'est lors d'une marche en plaine afin de ne pas projeter les hanches vers le haut.

Varier la technique

► Le Nordic Walking peut être pratiqué plus intensivement en effectuant des bonds plus ou moins longs. Sauter de diverses manières en plantant les deux bâtons simultanément est une autre variante. Il n'y a pas de limite à la fantaisie.

Un pas après l'autre

Le mouvement alterné des bras et des jambes ne peut être correctement intériorisé que si l'outil de base, c'est-à-dire les bâtons, est maîtrisé.

Bien en main

► Il est indispensable de choisir des bâtons adaptés à la personne et d'effectuer les réglages nécessaires. Les courroies – spécifiques de la main gauche, respectivement droite – ne doivent être ni trop serrées ni trop lâches afin d'assurer une prise confortable et d'épouser la main pour pouvoir reporter la force de façon efficace lors de la marche.

Les premiers pas se font avec les mains légèrement ouvertes et en laissant pendre les bâtons. Il est important dès le début de marcher de manière décontractée (épaules relâchées, mouvement des bras). Grâce au balancement naturel des bras et au système de courroies, les bâtons sont automatiquement entraînés vers l'avant. Le mouvement des bâtons doit être le plus proche du corps possible. Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant. Le bâton est porté progressivement vers l'avant tandis que la main se ferme autour de la poignée avant le planté. Il faut également prendre garde à un déroulé harmonieux et stable du pied sur toute sa longueur.

Après la première tentative, la concentration peut être déplacée sur le travail actif des bâtons. La poussée débute uniquement au terme du mouvement du bras vers l'avant et elle est maximale lorsque le bras est derrière le corps et quasiment tendu. A ce moment-là, la main est complètement ouverte et les doigts n'ensermeront à nouveau la poignée qu'à la fin du mouvement vers l'avant.

► Le boom du Nordic Walking a permis un développement sans précédent du matériel. Les nouveaux matériaux utilisés confèrent aux bâtons des spécificités uniques. Ils sont confortables en main, ultralégers, disposent d'un système de courroies (gantelets) simples et agréables, permettent une bonne prise et possèdent une pointe interchangeable.

Pour que le bâton puisse être planté au bon endroit, une répartition adéquate de son poids est indispensable. Un bon bâton se balance naturellement, sans grand effort. Actuellement, les matériaux utilisés pour sa fabrication sont l'aluminium, la fibre de carbone et la fibre de verre. Les bâtons en carbone sont nettement plus légers, moins bruyants et réduisent plus efficacement les vibrations que les bâtons en aluminium (déconseillés pour toutes ces raisons-là). Le carbone est produit à base de fibres de carbone et de fibres de verre. De cette combinaison naît

un matériel extrêmement léger et rigide. Ces deux propriétés sont un avantage indéniable pour une pratique confortable du Nordic Walking si l'on considère le nombre incalculable d'allers-retours faits par les bâtons. Cette stabilité réduit les risques de bris et leur assure une longue durée de vie. La qualité des bâtons dépend essentiellement du pourcentage en carbone et en fibres de verre et du procédé de fabrication. Il existe des bâtons de Nordic Walking spécialement conçus pour les enfants avec un système de gantelet de petite taille et une pointe en plastique. En tenant compte de leur coût et de leur durée de vie, il est conseillé d'investir dans des bâtons de bonne qualité.

Bâtons d'une seule pièce ou télescopique?

La plupart des bâtons télescopiques (rétractables) sont constitués de deux (ou trois) tubes, s'encastrent l'un dans l'autre et permettant un ajustement de la longueur. Ils s'avèrent utiles lorsque les utilisateurs sont multiples (école) ou que la place à disposition pour les ranger est restreinte. Toutefois, il est préférable de privilégier les bâtons d'une seule pièce en carbone et/ou en fibres de verre car leurs propriétés sont supérieures (poids, amortissement, balancement).

La bonne longueur

La taille idéale des bâtons est dépendante de la longueur des bras et des jambes, du rythme de marche, de l'intensité et de la topographie. Il n'y a pas une longueur de bâtons universelle: les seuls juges sont de bonnes sensations et le bien-être. La règle admise, identique à celle pour les bâtons de ski, spécifie que le bras doit former un angle de 90° au maximum et que l'avant-bras est parallèle au sol lorsque le bâton est tenu verticalement, pointe posée sur le sol.





Du bon pied

Nordic Cross

Comment? Former une seule colonne. Le premier joueur indique le rythme, la technique et la direction. En file indienne (serpent), en zigzag, en cercle, en marche arrière, tout est possible. Au bout d'une minute, le joueur de tête laisse sa place au camarade suivant et s'installe en fin de colonne.

Pourquoi? S'échauffer, stimuler la créativité.

Estafette de dés

Comment? 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 x 1 tour en marche avant, 3 = 3 x se coucher et se lever, 4 = 4 x pantin, 5 = 5 x 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).

Pourquoi? S'échauffer, encourager l'esprit d'équipe.

Bonjour à tous

Comment? 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.

Pourquoi? Entrer en contact, s'initier au mouvement des bras avec les bâtons.

La journée d'un Nordic Walker

Comment? 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.

Pourquoi? Mobiliser tout le corps, s'échauffer.

En voiture

Comment? Même terrain de jeu que ci-dessus. Quatre élèves sont dans une voiture (deux à l'avant, deux à l'arrière). L'élève placé devant à gauche est le conducteur: il indique le rythme, la direction et la technique de marche. Les autres l'imitent. Changement des rôles au signal «stop»: les élèves font un quart de tour sur eux-mêmes (à gauche ou à droite) et un nouveau conducteur prend le commandement.

Pourquoi? S'échauffer, stimuler la créativité.

Nordic Downhill

Comment? En cercle. Genoux fléchis, simuler une descente de Coupe du monde comprenant des compressions et des sauts.

Pourquoi? Renforcer la musculature des jambes.

Jeu atomique

Comment? Tous les participants se déplacent à l'intérieur d'une aire définie. Le responsable énonce une tâche: «3 coudes» signifie que des groupes de trois doivent former un cercle en se touchant par le coude; «5 bâtons», etc.

Pourquoi? S'échauffer, entrer en contact, apprendre à se connaître.

High-five

Comment? Tous les participants se déplacent à l'intérieur d'une aire définie. Le responsable énonce différentes formes de salutations: en se tapant dans les mains (high-five), en faisant un tour à droite ou à gauche bras dessus dessous, en s'inclinant, etc.

Pourquoi? Apprendre à se connaître, à être dépendant l'un de l'autre, entrer en contact avec un groupe.

Assis!

Comment? Tous les participants se déplacent à l'intérieur d'une aire définie. A un signal donné, les élèves (2, 3, 4, etc.) s'asseyent sur les genoux puis reprennent leur marche.

Variante: former un cercle en position assise.

Pourquoi? Entrer en contact, être dépendant l'un de l'autre.

Alter ego

Comment? Tous les participants se déplacent à l'intérieur d'une aire définie. A un signal donné, tous les élèves dont le nom commence par la même lettre, ayant la même couleur de cheveux, portant un habit d'une certaine couleur, nés un mois donné, se retrouvent en un lieu. Les autres élèves poursuivent leur marche.

Pourquoi? Apprendre à se connaître, s'échauffer, entrer en contact.

Tinguely

Comment? Former des groupes de quatre. Une personne effectue un premier mouvement accompagné d'un bruit. Les autres élèves ajoutent tour à tour un nouveau mouvement et un nouveau bruit jusqu'à ce que la machine soit complète.

Pourquoi? Stimuler l'esprit d'équipe et la créativité.



Course de haies

Comment? 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.

Pourquoi? S'échauffer, stimuler l'esprit d'équipe.

Les auteurs

Gina Kienle (à g.): responsable de la formation et instructrice «Allez Hop».

Contact: gina.kienle@baspo.admin.ch

Ellen Leister: maître de gymnastique et de sport, collaboratrice scientifique et professeure à la Haute école fédérale de sport de Macolin.

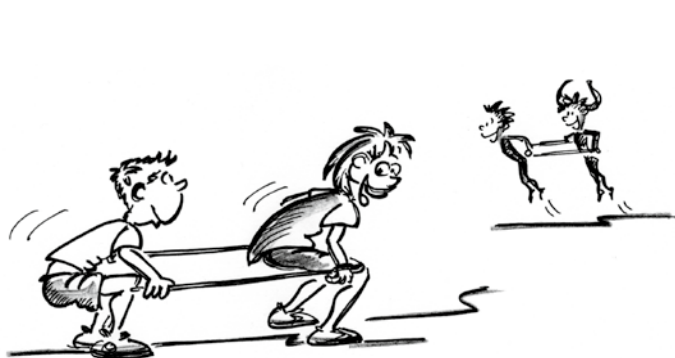
Contact: ellen.leister@baspo.admin.ch

Etienne Languetin (à g.): kinésologue, instructeur de Nordic Walking et running «Allez Hop» et «Ryffel Running».

Contact: info@marchenordique.ch

Mathias Thierstein: maître de gymnastique et de sport, chef de projet Nordic Walking «Ryffel Running»

Divertissement garanti



Sauts de grenouille

Comment? A deux. A est en position accroupie, les bâtons tendus horizontalement vers l'avant. B se trouve devant A et tient l'autre extrémité des bâtons. A progresse par sauts de grenouille tandis que B l'aide en tirant sur les bâtons.

Variante: A essaie de progresser en avant malgré l'opposition de B (sprint).

Pourquoi? Renforcer la musculature des jambes.



Plier la lessive

Comment? A deux, face à face, jambes écartées. Chacun tient les bâtons à quelques centimètres du sol. Abaisser le buste et lever les bâtons sur le côté, puis relever le buste et baisser les bâtons en position initiale. Le dos reste toujours droit.

Pourquoi? Renforcer la musculature des jambes.



Jeu de pieds

Comment? A deux, appuyer l'intérieur du pied contre celui de son partenaire et maintenir la tension pendant env. 30 secondes. Changer de pied.

Variante: faire perdre l'équilibre à son partenaire.

Pourquoi? Renforcer les adducteurs, améliorer l'équilibre.



Haltères dorsales

Comment? Tenir le bâton des deux mains au-dessus de la tête et le faire passer dans le dos. Revenir à la position initiale. Le bâton demeure toujours à l'horizontale.

Pourquoi? Renforcer la musculature du dos, des bras et des épaules.

Trouver chaussure à son pied

► Les chaussures de Nordic Walking peuvent être divisées en deux catégories: stables et présentant une bonne tenue pour les débutants (par ex. personnes en surpoids ou souffrant de problèmes de pied), légères et flexibles pour les marcheurs confirmés avec

une bonne musculature des pieds. Le Nordic Walking peut aussi se pratiquer avec des chaussures de course légères (jogging) ou réservées à des activités en plein air.

Tapissier

Comment? A deux, dos contre dos, les bâtons tenus au-dessus de la tête. Effectuer des cercles à gauche et à droite autour de l'axe du tronc. Les bâtons dessinent un grand cercle horizontal.

Pourquoi? Mobiliser.



Course à numéros

Comment? Former des groupes de quatre et numéroter les élèves de 1 à 4. Le numéro 1 rattrape le numéro 2, qui en fait de même avec le numéro 3, etc. Tous les élèves marchent à une vitesse normale. L'élève qui a pour mission de rattraper son camarade élève la cadence jusqu'à ce qu'il l'ait touché. Ce jeu ne se fait pas sous forme d'une compétition.

Variante: le numéro 1 rattrape le numéro 2. La paire formée des numéros 1 et 2 se tiennent par la main et rattrapent le numéro 3. Le numéro 3 prend alors la place du numéro 1.

Pourquoi? Améliorer l'endurance.

Locomotive

Comment? A deux, l'un derrière l'autre. Les deux élèves se tiennent par les bâtons, le premier joue le rôle de la locomotive. Les paires s'accrochent au fur et à mesure l'une à l'autre (par deux, par quatre, par huit jusqu'à ce que tous les élèves forment un long train).

Pourquoi? Améliorer la capacité de rythme, développer les compétences sociales.

En cercle

Comment? Former un cercle extérieur et un cercle intérieur. Les deux cercles se déplacent dans le sens opposé. A un signal donné (par le responsable ou un participant), modifier la direction ou la technique. Après chaque changement, le commandement est assuré par une autre personne.

Pourquoi? Développer la créativité, apprendre la technique, améliorer la coordination.

L'habit fait le moine

► La plupart des muscles sont mis à contribution lors de la pratique du Nordic Walking. L'activité des jambes et des bras génère une grande chaleur. Afin de garantir une liberté de mouvement du haut du corps, il est recommandé de choisir les habits adéquats. En sport, le bon vieux coton a laissé sa place aux vêtements fonctionnels. Les fibres synthétiques qui les composent n'absorbent pas l'humidité mais l'évacue. La peau n'est certes pas sèche à 100%, la température corporelle demeure en revanche constante. Selon la température extérieure et les conditions pluviométriques, il est indispensable de revêtir plusieurs couches d'habits à base de fibres synthétiques selon le principe de la pelure d'oignon. Ces vêtements fonctionnels de haute qualité préservent la peau, sont robustes et résistants.



Nouvelles sensations

A l'envers

Comment? Marcher à reculons (controlatéralité) sans le soutien des bras (pas de poussée sur les bâtons).

Variante: en plaine, marcher en engageant simultanément la jambe et le bras du même côté (homolatéralité); monter et descendre des petits monticules (renforcement de la musculature des fessiers); peut aussi se disputer sous forme d'estafettes ou d'épreuve individuelle.

Marche synchronisée

Comment? Former deux colonnes. Le joueur en tête de colonne indique le rythme et la technique. Les autres essaient de l'imiter de manière synchrone. Changement après 1 ou 2 minute(s): le premier joueur prend place en fin de colonne et laisse le commandement au camarade suivant.

Variante: le responsable dicte le rythme et les changements.

Qui va lentement...

■ Exercer le mouvement des bras: balancer le bâton vers l'avant (hauteur du nombril; bras non fléchi), saisir fermement la poignée, appuyer sur le bâton, lâcher la prise à la hauteur du corps et maintenir la pression sur le gantelet jusqu'à ce que le bâton soit dans le prolongement du bras. Diviser le mouvement en plusieurs étapes pour faciliter l'apprentissage.

■ Au début, laisser pendre les bâtons pendant la marche afin de trouver le rythme. Attention: veiller à allonger les pas.

■ Appuyer vigoureusement le bâton sur le sol.

■ Pour exercer correctement le mouvement de balancier, marcher avec la main ouverte, sans tenir le bâton; serrer et relâcher la prise sont deux opérations à exercer à la fin de l'apprentissage.

■ Jouer avec le centre de gravité du corps: marcher le corps incliné en avant, en arrière. Que se passe-t-il? Quelle est la meilleure position?

■ Planter les deux bâtons simultanément pour faire l'expérience du mouvement de poussée.

Pendule

Comment? Basculer de la pointe des pieds à la position sur les talons (maintenir la position pendant quelques secondes).

Les bâtons ne touchent jamais le sol; ils peuvent toutefois être utilisés en cas de nécessité.

Variante: effectuer l'exercice les yeux fermés, sur une jambe.



Jongler

Comment? A deux. A et B se font face, tiennent chacun un bâton dans une main et se le lancent (verticalement). Un troisième bâton, puis un quatrième sont ajoutés. Les bâtons dessinent une boucle. Mettre le capuchon sur la pointe du bâton.



En équilibre

Comment? Tenir un bâton en équilibre sur la paume de la main, un doigt, l'avant-bras, le pied ou le genou.



Dirigeant

Comment? Tout le groupe réagit à un signe de la main ou de la voix du responsable en effectuant au moins cinq pas dans la direction indiquée.

Variante: les élèves se déplacent dans la direction opposée à celle indiquée.

Avion

Comment? Sur une jambe, incliner le haut du corps de 90° vers l'avant et tendre les bras et les bâtons vers l'avant. Rabattre ensuite les bras le long du corps.

Variante: un partenaire exerce une légère pression à différents endroits du corps pour lui faire perdre l'équilibre. Avec les yeux fermés.



Allez Hop

Comment? Exercice à 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. Commencer avec un seul bâton, en ajouter d'autres par la suite. Remettre/lancer le bâton au camarade à sa droite en prononçant le mot «Allez». Changer la direction lorsque le responsable dit «Hop».

Variante: tout le jeu sur une seule jambe; à la réception du bâton, effectuer un tour sur soi-même, fléchir les genoux, etc.



Tic et Tac

Comment? Exercice à 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.

Variante: avec deux bâtons, au signal «Tictic» = se déplacer de deux places vers la gauche, etc.



Sur le terrain

Confiance

Comment? Exercice à effectuer en couple. Un joueur guide son partenaire en le tenant par la main; ce dernier mémorise le point de départ et devine l'endroit où il se trouve finalement.

Variante: guider uniquement par la voix.

Remarque: cet exercice est uniquement indiqué sur un terrain plat. L'élève qui guide doit être conscient de la responsabilité qu'il porte.

A portée de main

Comment? A deux. A et B se font face à une distance déterminée. A ferme les yeux et marche en direction de B. Lorsque A a le sentiment d'être à env. un mètre de B, il ouvre les yeux.

Remarque: cet exercice est uniquement indiqué sur un terrain plat.

Valse

Comment? A deux. Tenir les bâtons par leurs extrémités, se balancer en avant et en arrière, à droite et à gauche, de l'intérieur vers l'extérieur, pivoter, tourner sur soi-même, combiner avec des pas, des séquences de mouvement.

Un, deux, trois, soleil

Comment? Un joueur (le soleil) se trouve sur une ligne, les yeux fermés, et tourne le dos au groupe, placé à environ 20 mètres de lui. Il crie «un, deux, trois, soleil» et se retourne lentement. Les autres joueurs, qui avaient la possibilité de se rapprocher le plus près possible de lui, doivent être immobiles à ce moment-là. Si l'un d'entre eux bouge, il doit reculer de cinq pas. Le premier joueur qui parvient à la hauteur du soleil prend sa place.

Respecter la nature

► Les adeptes du Nordic Walking doivent faire preuve de beaucoup d'égards envers la faune et la flore. Le gibier est particulièrement sensible aux perturbations externes.

■ Respecter les zones protégées et les réserves, mais également toutes prairies.

■ Emprunter les itinéraires signalisés ou existants (sentiers, Helsana swiss running walking trail, etc.).

■ Eviter le gibier et l'observer en gardant une distance respectable. Ne pas le poursuivre. Ne pas se promener dans des secteurs fortement traversés par la faune. Lors de rencontres fortuites avec des animaux, ne pas bouger et leur laisser suffisamment de temps pour qu'ils puissent s'en aller en toute quiétude.

■ Eviter de préférence l'aube et le crépuscule, car la plupart des animaux sont à la recherche de nourriture à ce moment-là de la journée.

Modèle

Comment? A deux. Le joueur A fait prendre une pose au joueur B. Une fois celle-ci trouvée, A presse sur un bouton fictif et B reprend vie un court instant, avant de redevenir immobile.

Sculpteur

Comment? Former des groupes de trois. A est l'artiste, B une masse de terre glaise et C le modèle. L'artiste et la masse de terre glaise ferment les yeux, le modèle prend une pose fantaisiste. La position doit pouvoir être maintenue longtemps. L'artiste touche avec précaution le modèle pour deviner sa pose et tente de reproduire la sculpture avec B. Quand l'artiste a fini son œuvre, A et B ouvrent les yeux et comparent le résultat. Inverser les rôles.

Sentir le rythme

Comment? Parcourir une boucle définie dans un temps imparti. Lors du second passage, adapter la vitesse en conséquence (accélérer si le premier tour était trop lent, ralentir dans le cas contraire).

Ballon dans les airs

Comment? A deux. Essayer de maintenir un ballon dans les airs.

Variante: ajouter une tâche supplémentaire après avoir propulsé le ballon le plus haut possible. Mettre plusieurs ballons en jeu.

Robots en folie

Comment? Deux robots dos à dos. A un signal donné, ils commencent à marcher tranquillement dans une direction opposée. Un troisième joueur a pour mission de les réunir. Méthode: une tape sur l'épaule droite ou gauche pour faire tourner les robots d'un quart de tour.

Marche aveugle

Comment? A ferme les yeux et se laisse guider par B sur un parcours défini.



Joutes didactiques

Course d'orientation

Comment? Trouver des postes au moyen d'une carte. Individuellement ou en petits groupes.

Variante: lors d'une CO en étoile, le lieu d'hébergement peut être choisi comme point central.

Pourquoi? Redécouvrir le paysage et apprendre à lire une carte. Améliorer l'endurance et la capacité d'orientation.

Biathlon

Comment? Dresser un stand de tir au moyen de caissettes en plastique, de cercles marqués au sol, etc. Après un tour de Nordic Walking, chaque joueur essaie, depuis une ligne définie, de toucher les cibles au moyen de couvercles de bouteille, de balles de tennis, etc. Cinq tentatives par participant. Chaque essai manqué est sanctionné d'un tour de pénalité.

Variante: Américaine à deux.

Pourquoi? Améliorer l'endurance et la coordination.

Course d'obstacles

Comment? Course d'obstacles adaptée à la topographie et à l'environnement (sauts, slalom, passage sous des bâtons, ascension en diagonale ou dans la ligne de pente, etc.).

Variante: sous forme d'estafettes ou à l'Américaine.

Pourquoi? Adapter la technique à la topographie, améliorer les capacités coordinatives et conditionnelles de manière ludique.

Course poursuite

Comment? Trois équipes sont disposées sur un cercle ou un triangle, à distance égale. Différents pas doivent être effectués et des obstacles sont à surmonter tout au long du parcours. Le jeu prend fin lorsqu'une équipe s'est fait rattraper.

Pourquoi? Améliorer l'endurance et la coordination.

Walking Américaine

Comment? A accomplit un tour, B réalise entre-temps différents exercices de renforcement musculaire. Changement des rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne.

Pourquoi? Améliorer l'endurance et la force.

Agent de la circulation

Comment? Délimiter une surface carrée. Quatre groupes occupent chacun un coin. Un policier se tient au milieu et indique la direction de la marche: sur la longueur, en diagonale, etc. Qui parvient à changer en premier?

Pourquoi? Développer le travail d'équipe, améliorer la vitesse et l'endurance.

Qui est le plus rapide?



Cherche équipement

Comment? Former des groupes de trois à six. Au dépôt: une paire de bâtons, une casquette par groupe. A un signal donné, le premier élève va chercher un bâton et le remet au suivant. Il en fait de même avec le second bâton et donne la paire à un troisième coéquipier, etc. Le jeu prend fin lorsque le dernier élève est équipé.

Pourquoi? Développer les compétences sociales, améliorer la vitesse.



Déposer et rechercher

Comment? Former des groupes de trois ou quatre. Sur une surface de jeu définie, le premier élève marche jusqu'à une ligne, dépose un des deux bâtons et revient au départ. Les autres partenaires en font de même l'un après l'autre. Idem avec le deuxième bâton, un habit, etc. Les participants recherchent finalement tout leur équipement (objet après objet), l'un après l'autre.

Pourquoi? Améliorer la vitesse, encourager l'esprit d'équipe.



Transport de ballons

Comment? Délimiter un terrain, former des équipes. Transporter un ballon d'un point A à un point B de diverses manières (avec les bâtons ou la tête – seul ou à deux –, deux ballons en même temps, etc.).

Variante: sous forme d'épreuve individuelle.

Pourquoi? Améliorer la coordination, encourager l'esprit d'équipe.



La Ola

Comment? Former deux colonnes. Le premier joueur transmet par-dessus la tête un bâton au deuxième, qui le remet au troisième en le faisant passer entre les jambes, etc., de sorte que le bâton fasse une vague. Le dernier joueur prend place en tête de colonne et relance la vague. Le jeu se termine lorsque tous ont retrouvé leur position initiale. Quelle est l'équipe la plus rapide?

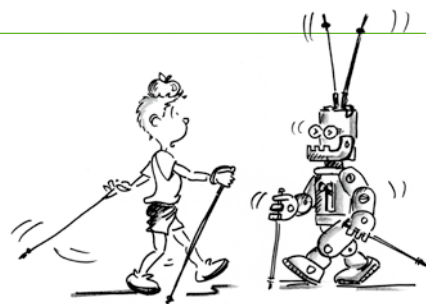
Variante: remettre le bâton une fois par la gauche, une fois par la droite, parcourir un tracé.

Pourquoi? S'échauffer, améliorer l'adresse, encourager l'esprit d'équipe.

Estafette de robots

Comment? Former des équipes de deux à quatre joueurs. Transporter d'un point A à un point B différents objets (casquettes, sacs de sable, etc.) posés en équilibre sur la tête.

Pourquoi? Améliorer la coordination.





Conclure en douceur

Sapin au vent

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Les élèves ferment les yeux, se balancent d'avant en arrière, puis de gauche à droite et font finalement des cercles avec le haut du corps (le corps demeure droit), tel un sapin dans la tourmente. A la fin, inspirer et expirer profondément puis ouvrir les yeux.

Pourquoi? Retour au calme, améliorer la perception corporelle.

Douche énergétique

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Les élèves ferment les yeux et s'imaginent prendre une douche rafraîchissante et relaxante. Ils sentent l'eau couler sur les cheveux, la tête, la nuque, le cou, les épaules, le dos, le ventre, les jambes et finalement les orteils. A la fin, inspirer et expirer profondément puis ouvrir les yeux.

Pourquoi? Retour au calme, améliorer la perception corporelle, se détendre.

Les cinq sens

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Les élèves ferment les yeux et se concentrent sur leurs oreilles (quels sons perçoivent-ils?), leur nez (quelles odeurs sentent-ils?), leurs pieds (contact «pied-semelle», puis «semelle-sol») et finalement la température (chaud ou froid, partout identique). A la fin, inspirer et expirer profondément puis ouvrir les yeux.

Pourquoi? Retour au calme, améliorer la perception corporelle, se détendre.

Tête et nuque

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Les élèves ferment les yeux et se concentrent sur leur corps, en premier lieu sur la région du cou: ressentent-ils des tensions en tenant la tête droite ou inclinée? Puis, ils se promènent et déplacent leur attention sur la tête (la bouche est entrouverte): le front comporte-t-il des rides ou est-il lisse? Les yeux sont-ils légèrement fermés ou grands ouverts? Les joues sont-elles détendues? Y a-t-il des plis près du nez? Les muscles de la mâchoire sont-ils contractés (essayer de relâcher les éventuelles tensions)? A la fin, inspirer et expirer profondément puis ouvrir les yeux.

Pourquoi? Retour au calme, améliorer la perception corporelle, se détendre.

Soutenir le ciel

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Inspirer lentement et profondément, réaliser les mouvements suivants: lever les deux bras simultanément au-dessus de la tête, main dans la main et doigts croisés. Tendre les bras, paumes dirigées vers le ciel (soutenir le ciel). Expirer et reprendre gentiment la position initiale. Baisser les bras le long du corps et les secouer légèrement. Répéter trois fois.

Pourquoi? Retour au calme, se détendre.

Respiration alternée

Comment? Adopter une position confortable, jambes écartées (largeur des hanches). Les élèves se bouchent tour à tour les narines gauche et droite avec le pouce. Inspirer par la narine gauche et expirer par la narine droite à trois reprises. Et vice-versa.

Variante: avec les yeux fermés.

Pourquoi? Retour au calme, se détendre.

S'étirer et se relâcher

Comment? Les élèves inspirent profondément, lèvent les bras, s'étirent jusqu'à ce qu'ils soient sur la pointe des pieds, puis se relâchent de manière contrôlée tout en expirant. Répéter trois à cinq fois.

Pourquoi? Retour au calme, se détendre.



Relâchement total

Comment? Adopter une position confortable, les mains appuyées sur les bâtons, jambes écartées (largeur des hanches). Fermer les yeux et respirer de manière régulière. Empoigner fermement les bâtons et pousser vers le bas. Maintenir la pression et continuer à respirer régulièrement. Décontracter tous les muscles, laisser pendre les bras. Tirer les épaules en arrière, contracter le ventre et les muscles fessiers, conserver une respiration régulière. Relâcher à nouveau la tension. Contracter ensuite les jambes et les pieds et respirer de manière régulière. Relâcher, se détendre et apprécier la sensation de décontraction. A la fin, inspirer et expirer profondément puis ouvrir les yeux.

Variante: contracter simultanément tous les groupes musculaires, puis les décontracter.

Pourquoi? Améliorer la perception corporelle, se détendre.

Gouttes de pluie

Comment? A deux, l'un derrière l'autre. Tapoter gentiment avec la paume de la main la partie supérieure du dos, les épaules et la nuque du partenaire. Répéter deux ou trois fois.

Variante: en groupe, sur un cercle, effectuer l'exercice sur le partenaire devant soi.

Pourquoi? Retour au calme, détendre, développer la compétence sociale.



Massage des épaules

Comment? A deux, l'un derrière l'autre: masser les épaules de son partenaire. Inverser les rôles.

Variante: en groupe, sur un cercle, masser le partenaire devant soi.

Pourquoi? Retour au calme, détendre, développer la compétence sociale.



Bibliographique

- Wilhelm, A.; Mittermaier, R.; Neureuther, C. (2007): **Nordic Walking selon la technique ALFA: un programme d'entraînement progressif en sept étapes, adapté à tous les niveaux.** Aartselaar, Chantecler, 128 pages.
- Schmidt, M.R. (2008): **Marche nordique : un sport complet et accessible à tous.** Paris, Vigot, 48 pages.

Liens

- www.ryffel.ch
- www.marche-nordique.ch
- www.swisswalking.ch
- www.nordicwalking.com
- www.allezhop.ch

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, cahiers pratiques et mobileplus inclus à Fr. 10.-/
€ 7,50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de cahiers pratiques et/ou mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année
(Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai
(3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin,
fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch