

Démonstration – Exécution: Nordic walking

Cette préparation de leçon aide à comprendre et à appliquer les principes de la méthode «Démonstration – Exécution».

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90-120 minutes
- Groupe cible: adultes
- Lieu: plein air

Objectif d'apprentissage

- Etre capable d'exécuter correctement et de manière fluide le mouvement de base démontré par le moniteur.

Auteur: Christiane Beuchat, spécialiste Formation des experts esa

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Mise en train	<p>20' Objectif: Préparer physiquement le corps pour la leçon (activation du système cardiovasculaire, mobilisation des articulations, sensibilisation aux mouvements de base) et se familiariser avec le matériel et son réglage.</p> <p>L'enseignant communique les objectifs et le déroulement de la leçon.</p> <p>Prise des bâtons Les dragonnes – spécifiques pour chaque main – ne doivent être ni trop serrées ni trop lâches pour une prise confortable qui enveloppe la main et garantit une transmission optimale de la force lors de la marche.</p> <p>Journée d'un marcheur nordique L'enseignant conte et illustre la journée d'un marcheur: se lever, s'étirer, ouvrir la fenêtre, se doucher, préparer le déjeuner, s'habiller et sortir. Lorsque deux marcheurs se croisent, ils s'arrêtent brièvement et se serrent la main en énonçant leur prénom ou toute autre information. Variante: Simuler une descente comprenant des compressions et des sauts. Matériel: Sans bâton</p> <p>Ola En ligne ou en cercle: le premier participant transmet par-dessus la tête un bâton au deuxième, qui le remet au troisième en le faisant passer entre les jambes, et ainsi de suite, de sorte que le trajet du bâton simule une vague. Variante: Le bâton est transmis une fois à gauche, une fois à droite (pivoter le buste). Possible sous forme de petit concours. Utiliser plusieurs bâtons selon le nombre de participants. Matériel: Bâtons non attachés</p> <p>Locomotive Par deux: les partenaires tiennent chacun l'extrémité des bâtons et les font coulisser, le premier jouant le rôle de la locomotive. Les paires se réunissent au fur et à mesure jusqu'à ne former plus qu'un seul grand train. Variante: Sur la pointe des pieds, sur les talons, comme un échassier (dérouler le pied), fléchir la jambe gauche et venir toucher avec la main opposée, etc. Matériel: Bâtons attachés</p> <p>Tic-tac En cercle. L'écart entre les participants est réduit au début, puis progressivement augmenté. Chacun tient un bâton en équilibre devant lui. Au signal «Tic», les participants lâchent leur bâton, se déplacent vers la gauche et rattrapent le bâton de leur voisin direct. Au signal «Tac», le déplacement se fait vers la droite. Variante: «Tic-tic» = se décaler de deux places vers la gauche, etc. Matériel: Bâtons attachés</p>	<p>La mise en en train ne respecte pas impérativement les principes didactiques de la méthode «Démonstration – Exécution».</p> <p>Réglage des bâtons munis de pointes avec embouts: la dragonne doit être à hauteur du nombril (bras à 90°).</p> <p>Amplifier les mouvements. Initiation du mouvement du bras, le bras tendu balance vers l'avant, la main est souple.</p> <p>Amplifier les mouvements, pointes des bâtons avec embouts dirigés vers l'arrière.</p> <p>Sentir le mouvement des bras: mains dans les dragonnes, pointes des bâtons vers l'arrière, épaules souples (omoplates «dans la poche du pantalon»).</p> <p>Capacité de réaction, tenir le bâton seulement avec un doigt. Interdiction de planter le bâton.</p>

	Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
40'	<p>Objectif: Connaître les éléments du mouvement de base:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue (redressement du tronc) • Engagement des bras/mains • Poussée • Travail des pieds <p>Matériel: Bâtons attachés</p> <p>Au début, l'enseignant démontre la forme finale du mouvement de base. Pour cela, les participants se placent sur une ligne et l'enseignant défile devant eux à plusieurs reprises.</p> <p>L'enseignant démontre lentement les éléments du mouvement de base et les complète avec des explications et des métaphores. La pose du bâton se fait à la hauteur du talon du pied opposé.</p> <p>Tenue Porteur d'eau Marcher librement en s'imaginant porter une jarre sur la tête sans la faire tomber.</p> <p>Engagement des bras Soleil Marcher en laissant traîner les bâtons et en ouvrant les doigts (rayons de soleil). Accentuer le mouvement des bras et allonger le pas jusqu'à ce que le bâton se plante de lui-même. A ce moment, appuyer vigoureusement le bâton dans le sol.</p> <p>Soleil et lune Sur place, bâtons parallèles, saisir les bâtons devant et les relâcher derrière. Idem bâtons asymétriques. Le soleil illustre la main relâchée, la lune la main fermée. Variante: Idem en marchant ou en variant l'allure.</p> <p>Poussée Engagement des bâtons Sur place: répéter l'exercice précédent en mettant l'accent sur la poussée (poussée simultanée ou asymétrique). Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem en marchant, en sautillant. • Varier le terrain: Montée: corps légèrement penché vers l'avant, bras plus fortement sollicités. Descente: centre de gravité abaissé, genoux fléchis. <p>Walking à l'américaine Pendant que A effectue un tour, B réalise différents exercices de renforcement musculaire. Changer les rôles au retour de A. Trois à cinq tours par personne.</p>	<p>Remarque générale Le nordic walking s'apparente au mouvement naturel de la marche qui implique le corps entier.</p> <p>Exercer tout d'abord les mouvements clés «à sec» puis les intégrer au mouvement global.</p> <p>Formes d'organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'enseignant face aux participants placés en demi-cercle (écarts suffisants entre eux). • Selon la configuration du terrain, la taille du groupe ou le genre d'exercice, les participants peuvent se disposer en lignes, en essaim ou en quinconce. L'enseignant adopte une position optimale afin d'être vu par tout le monde. <p>Redressement de la colonne, équilibre Regarder droit devant soi, omoplates relâchées. Redressement: métaphore: «une lampe fixée sur le nombril éclaire droit devant». Epaules relâchées: métaphore: «costume suspendu sur un cintre». Remarque: Le déplacement s'effectue avec la main et le pied opposés lors de chaque foulée.</p> <p>Travail des bras avec mains ouvertes Pointe du bâton toujours vers l'arrière. La main reste ouverte (ne pas serrer le bâton).</p> <p>Accent sur la prise et le lâcher Ne pas serrer les bâtons (éviter de se crispier), les épaules sont loin des oreilles. Métaphore: «traire une vache».</p> <p>Accent sur la poussée Consigne: «jeter» les bâtons vers l'arrière. Remarque: En descente, veiller aussi à ce que la pointe des bâtons regarde vers l'arrière.</p>

		Phase d'enseignement et contenus	Aspects méthodologiques
Partie principale		<p>Travail des pieds</p> <p>Citron pressé Sur place: déroulement du pied, du talon jusqu'à la pointe, avec et sans les bâtons. Variante: Idem en marchant et en allongeant progressivement la foulée.</p> <p>Marche aveugle A ferme les yeux et se laisse guider par B sur un parcours défini.</p>	<p>Accent sur le déroulement du pied Métaphore: «presser le citron». Veiller à ce que les participants restent droits.</p> <p>Intérioriser le mouvement. Le guide donne des indications claires et veille à éviter les collisions.</p>
	30'	<p>Objectif: Intégrer et exécuter le mouvement de base en respectant les quatre points clés. Se détendre.</p> <p>Contrôle d'apprentissage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soit en colonne: la personne en tête donne le rythme, les autres la suivent de manière synchrone. Chacun donne le rythme à tour de rôle. • Soit par deux: A parcourt une certaine distance en exécutant le mouvement de base, B filme au moyen d'une tablette ou d'un smartphone. Changer les rôles. <p>Les partenaires s'analysent et s'autoévaluent en tenant compte des quatre points-clés définis. Matériel: Bâtons attachés, tablette/smartphone</p> <p>Relâchement total Adopter une position confortable, les mains en appui sur les bâtons, jambes légèrement écartées (largeur des hanches). Fermer les yeux et respirer de manière régulière. Empoigner fermement les bâtons et pousser vers le bas. Maintenir la pression sans bloquer la respiration. Relâcher tous les muscles, laisser pendre les bras. Tirer les épaules en arrière, contracter les abdominaux et les muscles fessiers, tout en respirant calmement. Relâcher à nouveau la tension. Contracter ensuite les jambes et les pieds, respirer calmement. Relâcher la tension et apprécier la sensation de détente. A la fin, inspirer et expirer profondément, puis ouvrir les yeux. Variante: Contracter simultanément tous les groupes musculaires, puis les relâcher. Matériel: Bâtons attachés</p> <p>Gouttes de pluie Par deux. Tapoter 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 et en cercle: effectuer l'exercice sur le partenaire devant soi.</p>	<p>Evaluation de groupe: le mouvement de base est acquis si les personnes réussissent à marcher en rythme.</p> <p>Améliorer la représentation mentale du mouvement.</p> <p>Améliorer la perception corporelle, se détendre.</p> <p>Se détendre, développer la compétence sociale.</p>
Partie finale			