

LA MARCHE NORDIQUE

en CE2 – CM1 – CM2

Une activité physique de pleine nature



MARS 2023

Equipe EPS 57 - le CDA57 – Document MIN
En association avec

Sommaire - La Marche Nordique en cycle 3

1) GENERALITES

- 1.1) Un peu d'histoire
- 1.2) Définition
- 1.3) Principes
- 1.4) Comparatifs et avantages de la technique de marche nordique
- 1.5) L'équipement

2) MODULE D'APPRENTISSAGE A LA MARCHE NORDIQUE EN MILIEU SCOLAIRE

- 2.1) Lien avec les domaines du socle
- 2.2) Lien avec les programmes
- 2.3) Les fondamentaux : décryptage d'un marcheur expert
- 2.4) Déroulé du module
- 2.5) Déroulé d'une séance

3) RESSOURCES POUR LA MISE EN ŒUVRE DES SEANCES

- 3.1) Echauffement
 - Echauffement général
 - Echauffement spécifique
- 3.2) Educatifs pédagogiques
- 3.3) Renforcement musculaire
- 3.4) Etirements

4) POINTS DE VIGILANCE

- 4.1) Technique et sécurité en montée
- 4.2) Technique en descente
- 4.3) Erreurs récurrentes et remédiations

5) EXERCICES ET EDUCATIFS A INSERER DANS UN CYCLE MARCHÉ NORDIQUE

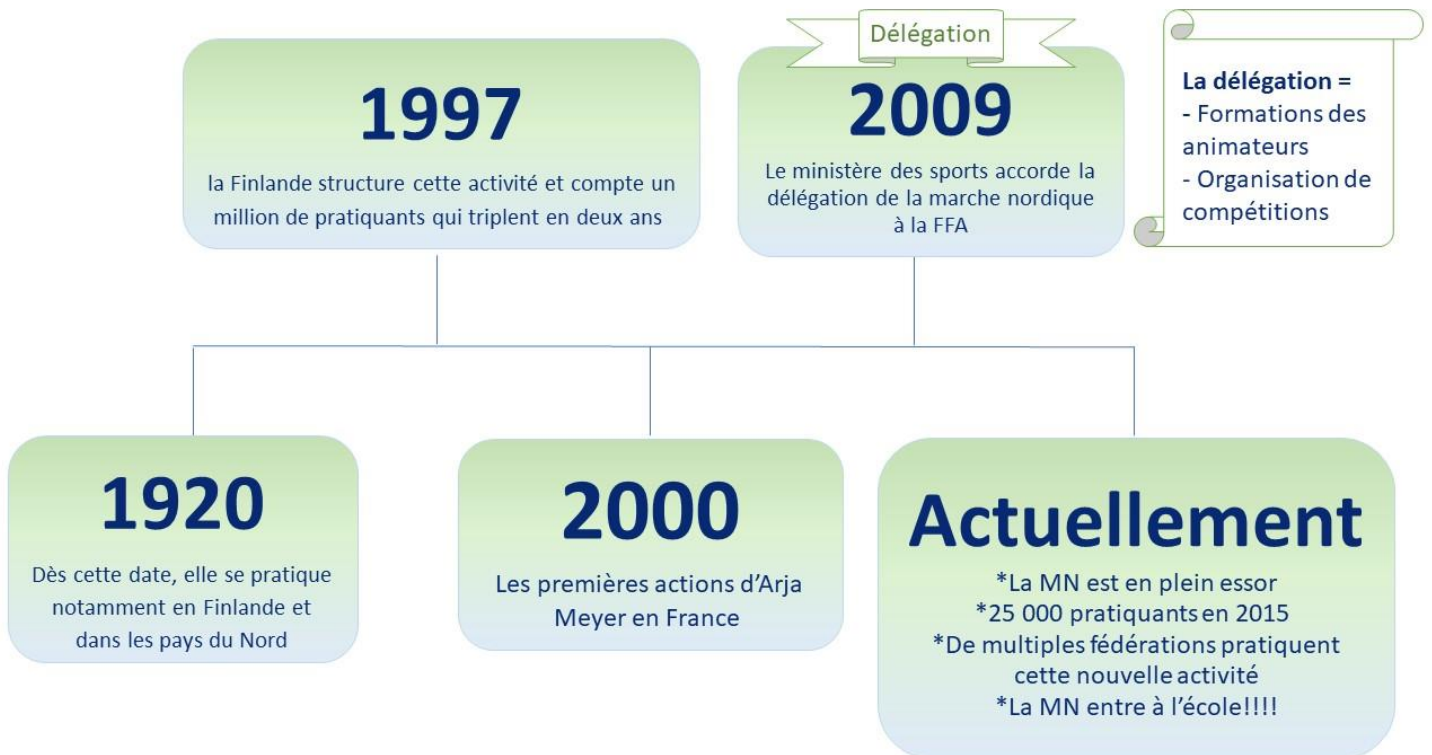
- 5.1) Educatifs cardio
- 5.2) La fleur
- 5.3) Les relais
 - le facteur
 - la course poursuite
- 5.4) Jeux de bâtons
 - Tic et Tac
 - Allez Hop
- 5.5) La file indienne

6) LES CLUBS PARTENAIRES

PRATIQUE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

1) GENERALITES

1.1) Un peu d'histoire



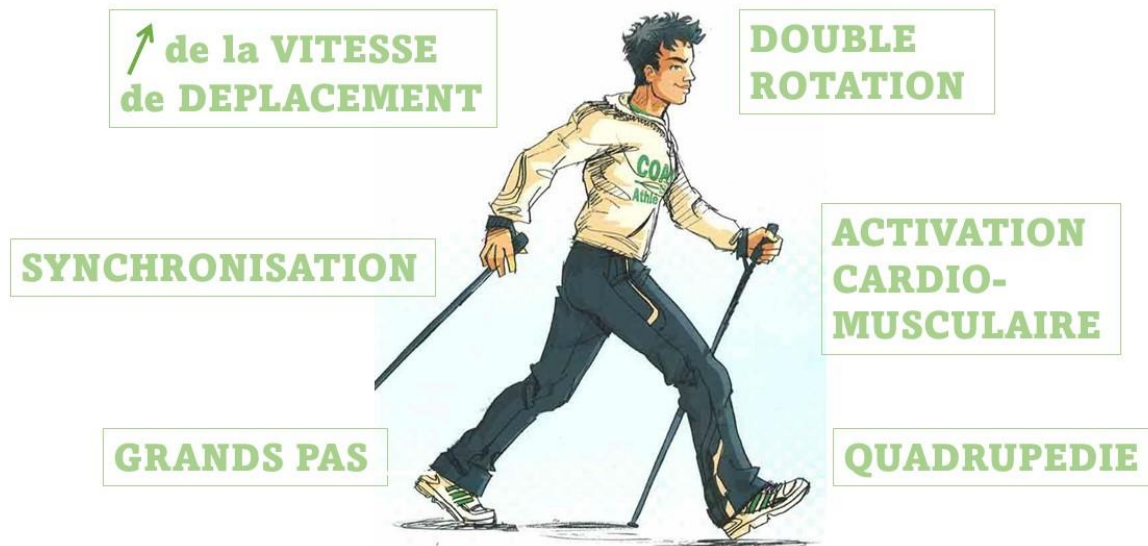
1.2) Définition

La marche nordique est une marche dynamique à l'aide de deux bâtons qui propulsent le corps vers l'avant, et qui respecte le mouvement naturel du corps en déplacement.



1.3) Principes

LES PRINCIPES DE LA MARCHÉ NORDIQUE



Les principes de la marche nordique peuvent se résumer en 6 points :

- La quadrupédie : marche dynamique à l'aide de deux bâtons qui propulsent le corps vers l'avant et qui respecte le mouvement naturel du corps en déplacement ;
- la Synchronisation : coordonner droite et gauche, croisé bras et jambes ;
- double rotation opposée du bassin-buste, les abdos travaillent constamment ;
- grands pas : jambes fortes et circulation sanguine stimulée ;
- marcher plus vite : plus de dépenses énergétique ;
- activation cardio-musculaire : quasi équivalente à un jogging.

1.4) Comparatif et avantages de la technique de marche nordique

Pour situer ces avantages, citons quelques comparaisons avec les autres formes de marche

- par rapport à la marche classique : travail de tout le corps. - Sollicitation de 80 à 90 % de la masse musculaire globale du corps ;
- par rapport à la randonnée : plus rapide, plus économe, meilleure posture ;
- par rapport à la randonnée avec un bâton : travail symétrique, aide à la propulsion ;
- par rapport à la marche athlétique : plus accessible ;
- par rapport au running : moins de contraintes anatomiques pour un rendement cardiaque proche. De 20 à 30 % de charge en moins du corps sur les articulations.



Les bâtons offrent :

- une aide dans la propulsion du corps vers l'avant en suivant le balancier naturel des bras du marcheur même débutant ;
- chacun doit trouver son rythme avec une coordination harmonieuse entre le haut et le bas du corps ;
- ce mouvement s'adapte au terrain et en fonction du dynamisme du marcheur ;
- l'amplitude du pas est adaptée pour permettre une aisance dans les montées (fréquence) ;
- une vitesse plus ou moins modérée sur le plat et des jeux de descente et de franchissements.



1.5) L'équipement

- Un vêtement souple et respirant ;
- Une paire de chaussures qui ne gêne pas le mouvement de la cheville durant la pratique ;

Spécificité du bâton de Marche Nordique

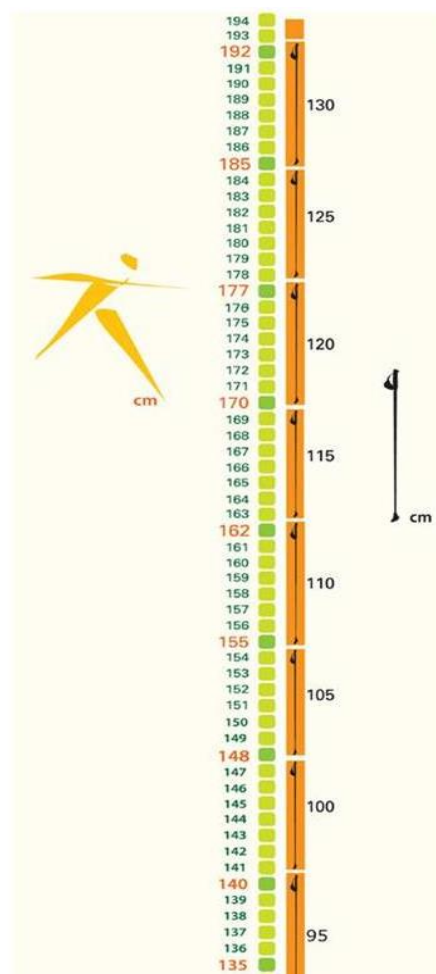


- Des bâtons spécifiques adaptés à la taille de l'élève ;
- taille de l'enfant x 0,66 ;
- ou - 50 cm à - 55cm par rapport à sa taille.



Marques de bâtons

- Leki / Swix / One Way / Exel / TSL / Guidetti
- Komperdell / Norstix / Fizan (Italie) / Fischer (Autriche)
- Gabel (Italie)



2) MODULE D'APPRENTISSAGE A LA MARCHÉ NORDIQUE EN MILIEU SCOLAIRE

2.1) Lien avec les domaines du socle

Domaine 1 Développer sa motricité et construire un langage du corps	<ul style="list-style-type: none">- Adapter sa motricité à des situations variées.- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.
Domaine 2 S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.
Domaine 3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.- S'engager dans les activités sportives
Domaine 4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	<ul style="list-style-type: none">- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.
Domaine 5 S'approprier une culture physique sportive et artistique	<ul style="list-style-type: none">- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.



2.2) Lien avec les programmes

Champ 1 : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Attendus de fin de cycle

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Compétences :

- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers)
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques
- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Respecter les règles des activités.
- Passer par les différents rôles sociaux.



Champ 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle

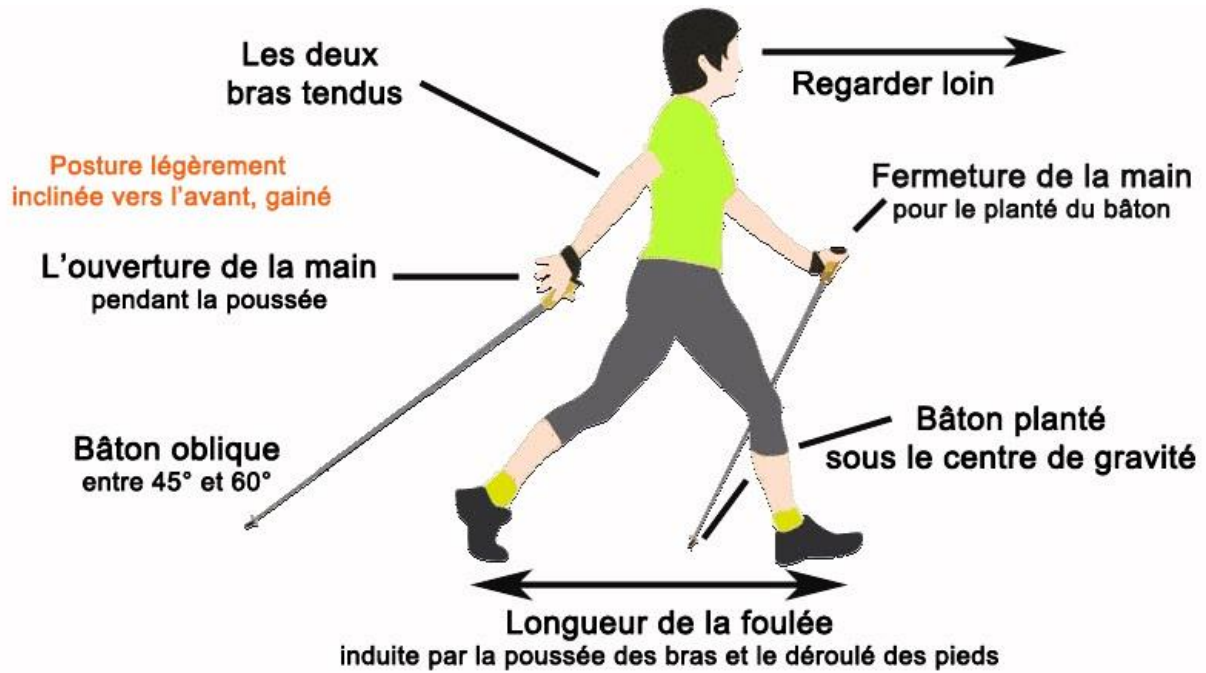
- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

Compétences :

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Aider l'autre.



2.3) Les fondamentaux : décryptage d'un marcheur expert



[Décryptage d'une marcheuse experte](#)

2.4) Déroulé du module

Les encadrants ont les compétences nécessaires issues de leur formation et de leur pratique.

1 ^{ère} séance	<ul style="list-style-type: none">- Présentation et répartition des bâtons, réglages.- Prise en mains des dragonnes (main gauche, main droite).- Information collective sur le déroulement des séances à venir, avec toujours le même schéma des séances. Partant du principe que l'activité nécessite du matériel adapté, le choix est fait de concevoir l'ensemble des exercices en utilisant les bâtons ; à cet effet, il sera nécessaire d'être vigilant à la sécurité des pratiquants (distance entre enfants, utilisations des embouts et des pointes vers le sol).- 10/12mn : exercices d'échauffement correspondant à la préparation de l'organisme à l'exercice physique, cela se faisant par une mise en route progressive du corps, avec un temps de sollicitation nécessaire pour être efficace.- 1 heure : exercices visant à coordonner la propulsion jambes et bras, tenue des bâtons, en petits groupes dans une cour d'école ou un gymnase, petite randonnée extérieure selon la configuration des lieux.- 10/12 mn : étirements de fin de séance ; ils ont pour objectif de favoriser la récupération physique et de maintenir une certaine souplesse. Pour être « efficaces », ils ne doivent pas « faire mal » et être maintenus au moins 20/30 secondes.- 5mn : débriefing collectif, recueil des sensations, des difficultés et des plaisirs ressentis.
Séances 2 à 6	<ul style="list-style-type: none">- Schéma identique à la première séance ; les bâtons sont réglés pour le cycle entier.- Echauffement.- Découverte de la pratique de la marche nordique en milieu naturel : sentiers forestiers ou en campagne ou encore urbains, le cas échéant. Les séances sont agrémentées de jeux et d'exercices visant à dynamiser et animer la pratique : le relais en pétales de fleur, le petit train, la marche parallèle, un petit circuit en confrontation par deux ou par équipes etc...- Etirement.- Débriefing.
Dernière séance	<ul style="list-style-type: none">- Echauffement,- Séance : petite compétition ludique et un contrôle de la pratique en demandant aux enfants de démontrer leur bonne assimilation des gestes techniques, appris lors de toutes les séances précédentes sous la conduite des encadrants- Etirement.- Débriefing.

2.5) Déroulé d'une séance

➤ Séance type

- Echauffement (10 minutes)
- Jeux, fin d'échauffement (5 min)
- Mise en route par une marche progressive (20 minutes)

- Jeux cardio (10 minutes)
 - La séance cardio
 - La fleur
 - Les relais
 - Jeu de bâtons
 - La file indienne
 - Un, deux, trois, soleil

- Retour (20 min)
- Jeux (10 min, le même que le 1er avec une variante par exemple)

- Etirements – retour au calme (10 min)
- Retour sur la séance (5 minutes)



3) RESSOURCES POUR LA MISE EN ŒUVRE DU MODULE

3.1) Echauffement

➤ Echauffement général


		Echauffement général	variantes
1	<p>DEROULE DE CHEVILLE</p>   <p>Lien vers la vidéo</p>	<p>Debout, pieds joints, bâtons à côté des pieds.</p> <p>Décoller un talon après l'autre en s'appuyant en même temps sur les bâtons.</p> <p>Respirer tranquillement.</p> <p>10-20 fois chaque cheville.</p>	 <p>Avancer en même temps le bras opposé du talon qui monte.</p>
2	<p>MONTER GENOUX</p> 	<p>Debout, pieds joints, bâtons à côté des pieds.</p> <p>Expirer, et soulever un genou devant soi, cuisse à la verticale, en s'appuyant en même temps sur les bâtons.</p> <p>Inspirer, reposer le pied au sol.</p> <p>Puis changer l'autre jambe.</p> <p>10-20 fois chaque jambe.</p>	 <p>Avancer en même temps le bras opposé de la jambe qui monte.</p>
3	<p>ESSUIE-GLACE</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons écartés aux côtés des pieds.</p> <p>Expirer, et soulever un pied pour toucher le bâton opposé à hauteur du genou opposé, en croisant la jambe devant soi.</p> <p>Le genou reste à hauteur du bassin.</p> <p>Inspirer et reposer le pied au sol.</p> <p>Puis changer de jambe.</p> <p>10-20 fois chaque jambe.</p>	 <p>++</p> <p>Soulever le talon plus haut en laissant le genou à hauteur de la hanche.</p>
4	<p>DEMI-SQUATS</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons posés à côté, un peu à l'arrière des pieds.</p> <p>Inspirer, et fléchir les jambes pour descendre le bassin sans avancer les genoux. S'aider en s'appuyant sur les bâtons.</p> <p>Expirer et remonter.</p> <p>10-20 répétitions.</p>	<p>++</p>  <p>Descendre les cuisses jusqu'à l'horizontale en s'appuyant plus fort sur les bâtons.</p>

<p>5</p>	<p>ROTATION BUSTE</p>   <p>Lien vers la vidéo</p>		 <p>Poser les bâtons derrière les épaules.</p>  <p>++ Incliner le buste légèrement en avant et allonger le bras avant un peu plus de chaque côté.</p>
<p>6</p>	<p>LE KAYAK</p>   <p>Lien vers la vidéo</p>	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons tenus à l'horizontale devant la poitrine.</p> <p>Expirer et pousser les bâtons vers le côté droit et en arrière, comme pour pagayer sur un canoë. Puis relever le bras droit pour ramener les bâtons devant soi en inspirant.</p> <p>Répéter l'exercice à gauche.</p> <p>10-20 fois de chaque côté.</p>	<p>++ Démarrer les jambes tendues, et les fléchir pendant le mouvement.</p>
<p>7</p>	<p>DEVELOPPE NUQUE</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons tenus à l'horizontale devant la poitrine.</p> <p>Inspirer et tendre les bras à la verticale par-dessus la tête.</p> <p>Expirer et tirer les bâtons derrière la nuque en fléchissant les bras.</p> <p>Puis inspirer et remonter les bras.</p> <p>Puis expirer et ramener les bâtons devant.</p> <p>10-20 aller-retours.</p>	<p>++ Démarrer jambes fléchies, puis extension des jambes en remontant les bras, et flexion des jambes en descendant les bras.</p> <p>++ Démarrer jambes tendues, puis flexion des jambes en montant les bras et extension en descendant les bras.</p>

➤ Echauffement spécifique

		ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	VARIANTES
8	<p>ATTRAPER-LACHER MAINS</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, un bras allongé à l'horizontale devant soi en tenant le bâton à la verticale.</p> <p>Ouvrir la main sans bouger le bras, puis refermer la main. Respirer tranquillement.</p> <p>10-20 répétitions. Puis changer de main.</p>	<p>++ Les deux mains à la fois</p> <p>++ Alternner les deux mains</p>
9	<p>TOUT SHUSS</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, jambes tendues et bras tendus à l'horizontale devant soi. Incliner les bâtons vers l'arrière. En les dirigeant légèrement avec les bouts de doigts.</p> <p>Expirer, et balancer les bras en arrière en fléchissant les jambes en même temps. Diriger les bâtons en l'air pour qu'ils ne se cognent pas au sol.</p> <p>Inspirer et ramener les bras en avant en rallongeant les jambes.</p> <p>10-20 répétitions.</p>	 <p>--</p> <p>Poser les bâtons au sol pendant tout le mouvement.</p>

3.2) Educatifs pédagogiques

1	<p>TRAINER BÂTONS</p> 	<p>Bâtons attachés aux mains avec les dragonnes bien réglées, ouvrir les mains et laisser tomber les bras librement sur les côtés. Garder les mains ouvertes, ne pas attraper les bâtons.</p> <p>Marcher tranquillement en laissant les bâtons traîner au sol derrière soi.</p>	<p>Oublier les bâtons</p>
---	---	---	---------------------------

	<p>BALANCIER NATUREL DES BRAS</p> 	<p>Continuer à marcher en ouvrant les mains, sans attraper les bâtons. Laisser les bras balancer naturellement au rythme des pas ; avancer le bras opposé du pied qui avance.</p> <p>Accentuer petit à petit le balancier naturel des bras, en suivant le même rythme que les jambes. Accélérer progressivement. Marcher dans une très légère pente (faux-plat) montante si possible.</p>	<p>Intégrer les bâtons dans son schéma corporel</p>
	<p>POUSSER QUAND CA TOUCHE</p> 	<p>Accélérer encore un peu, et repérer le moment où le bout du bâton s'accroche au sol. Commencer à pousser sur le bâton arrière juste au moment où il touche naturellement le sol.</p> <p>Pousser de plus en plus énergiquement en veillant à maintenir le rythme identique aux bras et aux jambes.</p>	<p>Le bon rythme Le timing naturel</p>
2	<p>POUSSER AVEC 1 BÂTON</p> 	<p>Tenir le bâton droit dans la main droite, lever la gauche sous l'aisselle et le laisser en l'air. Démarrer avec le pied gauche et la main droite ; les avancer et les poser au sol en même temps, en marquant le rythme.</p> <p>Même exercice en inversant les côtés.</p>	<p>Les opposés ; Bras – jambe opposés</p>
3	<p>CORDONNER BRAS-JAMBE OPPOSES</p> 	<p>Tenir le bâton droit dans la main droite, lever la gauche sous l'aisselle et le laisser en l'air. Démarrer avec le pied gauche et la main droite :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Soulever le bâton droit et la jambe gauche. 2 – Les poser fortement au sol. 3 – Faire un pas avec le pied droit. <p>Suivre un rythme donné par l'animateur.</p>	<p>Opposition + le rythme</p>

3.3) Renforcement musculaire

<p>1</p>	<p>CHAISE A 2</p> 	<p>Se tenir debout à deux face à face, pieds à la largeur des hanches. Tenir ensemble les bâtons à l'horizontale devant le buste.</p> <p>Inspirer et fléchir les jambes en tirant sur les bâtons.</p>	<p>EXERCICE A FAIRE SEUL :</p> <p>-- Tenir les bâtons seul devant la poitrine et les pousser en avant en allongeant les bras pendant les flexions des jambes.</p>
<p>2</p>	<p>OPPOSITION A 2 INTERIEUR</p> 	<p>Se tenir debout à deux face à face, pieds à la largeur des hanches. Poser les bâtons au sol aux côtés.</p> <p>Soulever chacun la jambe gauche devant pour poser l'intérieur du pied l'un contre l'autre. Pousser fortement chacun de son côté comme un bras de fer.</p> <p>Puis changer de jambe.</p>	 <p>-- Pousser l'intérieur du pied contre les bâtons tenus verticalement et posés au sol.</p>
<p>3</p>	<p>OPPOSITION A 2 EXTERIEUR</p> 	<p>Se tenir debout à deux face à face, pieds à la largeur des hanches. Poser les bâtons au sol aux côtés.</p> <p>Soulever chacun la jambe droite devant soi pour poser l'extérieur du pied l'un contre l'autre. Pousser fortement chacun de son côté comme un bras de fer.</p> <p>Puis changer de jambe.</p>	 <p>-- Pousser l'extérieur du pied contre les bâtons tenus verticalement et posés au sol.</p>
<p>4</p>	<p>FENTE</p> 	<p>Se tenir un pied devant l'autre, bâtons au sol aux côtés.</p> <p>Inspirer et fléchir les jambes.</p> <p>Expirer et remonter.</p> <p>10-20 répétitions, puis changer de jambe.</p>	<p>++ </p> <p>Allonger en plus les bras en avant.</p> <p>-- Descendre moins bas le genou arrière.</p>

5	<p>CIEL ET TERRE</p> 	<p>Se tenir face à face, pied droit devant et pied gauche derrière, les jambes fléchies. Tenir ensemble les bâtons à l'horizontale, l'un les mains sous les bâtons et l'autre les mains par-dessus. Chacun repousse les bâtons contre l'autre, l'un vers le haut, et l'autre vers le bas.</p>	<p>++ Utiliser 1 seul bras. Puis l'autre.</p>
6	<p>LE DUEL</p>  <p>POUSSER</p> <p>LE DUEL</p>  <p>TIRER</p>	<p>Se tenir face à face, pied droit devant et pied gauche derrière, les jambes fléchies. Tenir ensemble les bâtons à la verticale. Chacun repousse les bâtons contre l'autre vers l'avant.</p> <p>Se tenir face à face, pied droit devant et pied gauche derrière, les jambes fléchies. Tenir ensemble les bâtons à la verticale. Chacun tire les bâtons de son côté vers soi.</p>	<p>++ Pousser avec un seul bras. Puis l'autre.</p> <p>++ Tirer avec un seul bras. Puis l'autre.</p>
7	<p>LE PIQUET</p> 	<p>Se tenir debout pieds joints, bâtons au sol devant soi, bras tendus. Pousser fortement les bâtons vers le sol et relever les talons. Rester en position haute pendant 5 grandes respirations. Répéter 5-10 fois.</p>	 <p>++ Poser les bâtons au sol plus loin et incliner le corps en avant</p>  <p>++ Poser les bâtons au sol plus loin et incliner le corps plus loin en avant, fléchir les bras pour rapprocher les mains des épaules.</p>



8	<p>ROWING</p> 	<p>Se tenir debout une jambe fléchie devant et l'autre allongée derrière, le buste incliné en avant, en position de fente avant. Bâtons à l'horizontale devant le genou. Expirer, et fléchir les bras pour tirer les bâtons vers la poitrine Inspirer et redescendre les bras.</p>	 <p>++ Poser les bâtons au sol pendant tout le mouvement.</p>
9	<p>KICK ARRIERE</p> 	<p>Se tenir debout pieds joints et genoux fléchis. Poser les bâtons au sol devant soi et incliner le buste en avant, épaules près des bâtons. Inspirer et fléchir la jambe gauche pour avancer le genou. Expirer et allonger la jambe gauche en arrière à l'horizontale, 10-20 répétitions, puis l'autre jambe.</p>	<p>++  Variante : allonger en les bras en avant.</p>
10	<p>TWIST</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, jambes légèrement fléchies. Poser les bâtons sur les côtés. Croiser un bras devant soi en tournant le buste avec, mais laisser le bassin immobile. Puis ramener le bras et le buste, et tourner vers l'autre côté. Alternier plus ou moins rapidement, 10-20 fois chaque côté.</p>	<p>++  Soulever le genou pour aller toucher le coude opposé, en alternant les côtés plus ou moins rapidement.</p>

3.4) Etirements

<p>1</p>	<p>MOLLETS</p> 	<p>Se tenir debout pieds joints, les bâtons enfoncés au sol devant soi en les tenant avec la main droite. Fléchir la jambe gauche pour pouvoir poser le pied droit à plat contre les bâtons, le talon au sol.</p> <p>Se redresser et tirer les bâtons vers soi pour augmenter l'étirement du mollet.</p> <p>Maintenir la position pendant 5-10 grandes respirations.</p> <p>Puis quitter la position et répéter avec l'autre jambe.</p>	<p>++</p>  <p>Tenir les bâtons avec les deux mains.</p>
<p>2</p>	<p>LA REVERENCE – ISHIOS</p> 	<p>Debout, pied gauche devant et la jambe droite derrière, bâtons posés aux côtés derrière.</p> <p>Fléchir la jambe droite et tendre la gauche, pousser le bassin en arrière, dos plat. Fléchir le pied gauche.</p> <p>Maintenir la position pendant 5-10 grandes respirations.</p> <p>Puis quitter la position et la répéter dans l'autre sens.</p>	<p>++</p>  <p>Allonger en plus les bras en avant.</p>
<p>3</p>	<p>FLAMANT ROSE – FESSIERS</p> 	<p>Debout, pieds joints, bâtons posés au sol aux côtés.</p> <p>Fléchir la jambe gauche et poser le pied droit sur la cuisse gauche près du genou. Approfondir la flexion du genou pour avoir un bon étirement de la fesse droite.</p> <p>Maintenir la position pendant 5-10 grandes respirations.</p> <p>Puis quitter la position et la répéter dans l'autre sens.</p>	<p>- - Fléchir les bras pour approcher les bâtons des épaules.</p> <p>++ Incliner le buste en avant pour l'approcher des jambes.</p>



4	<p>SPHINX EN FENTE – PSOAS</p> 	<p>Debout, pied gauche devant et pied droit loin derrière, bâtons posés aux côtés.</p> <p>Fléchir fortement la jambe gauche et incliner le buste en avant. Descendre le bassin et pousser le talon droit en arrière pour créer un bon étirement sur l'aine et le mollet droit.</p> <p>Maintenir la position pendant 5-10 grandes respirations. Puis quitter la position et la répéter dans l'autre sens.</p>	 <p>++ Variante : allonger les bras devant soi et redresser le buste en maintenant le ventre rentré.</p>  <p>++ Variante : allonger en avant le bras du côté de la jambe arrière.</p>
5	<p>QUADRICEPS</p> 	<p>Debout, pieds joints. Poser les bâtons devant soi pour former un triangle ; les bouts des bâtons écartés au sol, tenir les deux bâtons dans la main droite.</p> <p>Fléchir le genou gauche pour relever le pied en arrière, et attraper le pied avec la main gauche. Tirer le pied vers la fesse pour étirer l'avant de la cuisse. Rentrer le ventre pour éviter de cambrer le bas du dos.</p> <p>Maintenir la position pendant 5-10 grandes respirations. Puis quitter la position et la répéter dans l'autre sens.</p>	<p>-- Approcher la main droite du ventre pour plus de stabilité.</p> <p>++ Incliner le buste légèrement en avant et écarter la jambe plus loin derrière. Tenir le ventre rentré, éviter de cambrer les lombaires.</p>
6	<p>DOS DU CHAT – EPAULES FLANCS JAMBES</p>	<p>Debout, pieds écartés, bâtons posés au sol loin devant.</p> <p>Incliner le buste en avant-bras, jusqu'à l'horizontale et repousser le bassin vers l'arrière. Maintenir les jambes et les bras tendus pour étirer les flancs, les épaules et l'arrière des jambes.</p> <p>Maintenir la position pendant 5 grandes respirations, puis quitter la position en fléchissant les jambes et en</p>	 <p>-- Fléchir les jambes et écarter les bras pendant l'étirement.</p>

		<p>arrondissant le dos pour remonter progressivement.</p>	
7	<p>LA CROIX - EPAULES BRAS CROISES</p> 	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches, bâtons posés au sol aux côtés.</p> <p>Croiser les bras devant et éloigner les mains l'une de l'autre autant que possible vers les côtés opposés. Fléchir les jambes, arrondir le dos et incliner le buste en avant. Etirer le haut du dos et les épaules.</p> <p>Maintenir la position pendant 5 grandes respirations.</p> <p>Puis quitter la position et la répéter en croisant les bras dans l'autre sens.</p>	<p>++ Maintenir les jambes tendues pendant l'étirement.</p>
8	<p>EPAULES LATERALES</p> 	<p>Debout, pieds écartés, bâtons joints posés au sol devant soi. Poser la main droite sur les deux bâtons, et la gauche par-dessus.</p> <p>Incliner le buste en avant et pousser les deux mains loin vers la gauche et l'épaule droite vers la droite pour obtenir une rotation du buste.</p> <p>Maintenir la position pendant 5 grandes respirations.</p> <p>Puis quitter la position et la répéter dans l'autre sens.</p>	 <p>++ Se tenir pieds joints</p> <p>++ Variante : jambes écartées, fléchir la jambe droite.</p>


9	BROSSE DANS LE DOS – TRICEPS	<p>Debout, pieds à la largeur des hanches. Tenir un bâton derrière le dos avec le bras droit fléchi par-dessus la tête, mains derrière la nuque, et la gauche derrière le bassin ou le bas du dos, coude légèrement fléchi. Tirer le bâton vers le bas en allongeant le bras gauche, pour étirer le triceps droit.</p> <p>Pousser le bâton vers le haut en allongeant le bras droit, pour étirer l'épaule et le bras gauches.</p> <p>Maintenir la position pendant 5 grandes respirations dans chaque sens. Puis quitter la position et la répéter en inversant les bras.</p>	<p>++ Incliner en plus le buste en avant en arrondissant le dos.</p>
	 <p>BROSSE BAS</p>		
	 <p>BROSSE HAUT</p>		

4) POINTS DE VIGILANCE

4.1) Technique et sécurité en montée

Technique	Sécurité
	
https://tube-education-physique-et-sportive.apps.education.fr/w/52Lr3PppBpTSpOZ7evPe3Z	https://tube-education-physique-et-sportive.apps.education.fr/w/6mAziEUoYCSCJxg9bSupdG



4.2) Technique en descente

Technique

https://tube-education-physique-et-sportive.apps.education.fr/w/wZe4qyuV4LeZtwtuBY79qh



4.3) Erreurs récurrentes et remédiations

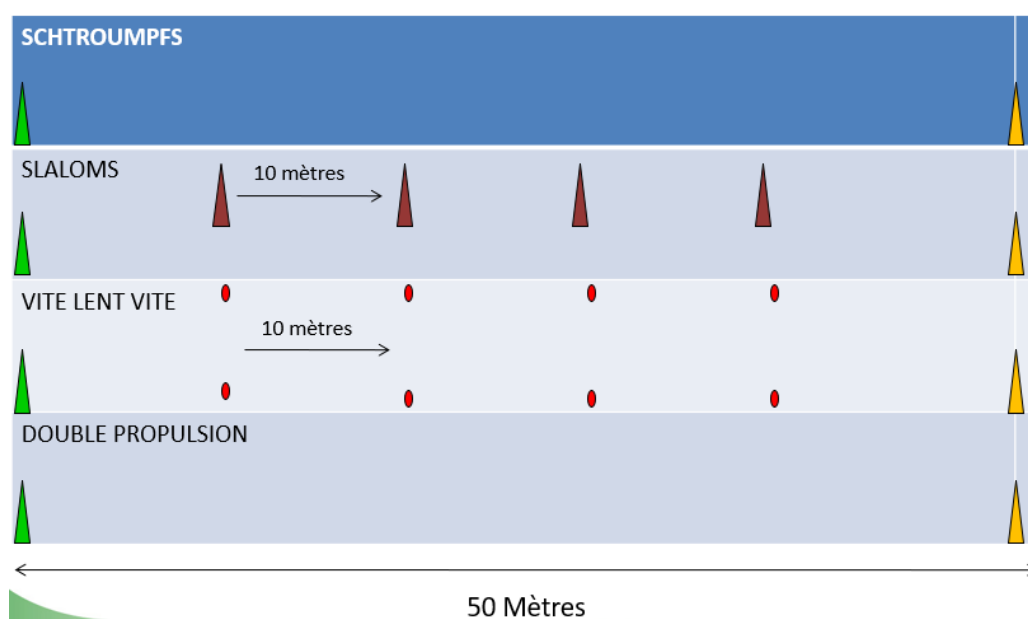
		ERREUR	CORRECTION
1	<p>AMBLE</p>   <p>Lien vers la vidéo</p>	<p>La jambe et le bâton du même côté avancent en même temps, au lieu de l'opposition.</p> <p>Pourquoi = la coordination croisée et opposée entre les bras et les jambes est un geste compliqué. Ce n'est pas toujours naturel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Décomposer le geste en marchant lentement. - Accélérer, l'opposition peut <ul style="list-style-type: none"> - Educatifs 1, 2 et 3. - Repérer le pied directeur de l'élève : debout, pieds joints, se laisser tomber en avant, et repérer quel pied avance naturellement en premier pour rétablir l'équilibre. Faire toujours démarrer l'élève avec son pied directeur. - Faire démarrer l'élève avec son bras dominant
2	<p>ARYTHMIE</p>   <p>Lien vers la vidéo</p>	<p>Le rythme des bras ne correspond pas au rythme des jambes, mais est en général plus lent.</p> <p>Pourquoi = pousser avec les bras vers le bas et vers l'arrière ne semble pas toujours naturel. Quand nous avons des choses dans les mains nous avons tendance à plutôt les soulever, les porter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Marcher lentement en effectuant de très grands pas. - Marquer fortement le planté de bâtons. - Educatifs 2 et 3.
3	<p>MARCHE EN COUDE</p> 	<p>Les bras restent trop fléchis et trop près du corps en permanence, ils ne s'allongent pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agrandir et allonger les pas et ralentir l'allure pour avoir le temps d'allonger les bras en avant et en arrière. - Incliner le buste plus en avant. - Essayer des bâtons plus longs ou plus courts.
4	<p>BRAS RAIDES</p> 	<p>Les bras s'allongent devant, mais ne se déplacent pas en arrière, les coudes restent trop tendus. Les bâtons restent trop en avant, la démarche est raide.</p> <p>Pourquoi = Il est naturel d'amener les bras en avant, mais l'espace postérieur est plus difficile à utiliser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Insister sur la poussée des bras en arrière, donner le temps pour ça en faisant de grands pas. - Educatif 1.

5	PIQUER DE TÊTE 	<p>La tête se penche trop en avant et vers le bas, le dos se voute.</p> <p>Pourquoi = Il y a des irrégularités et de petits obstacles sur les chemins dans la nature, qui peuvent inquiéter et inciter à surveiller constamment ses pieds.</p>	<p>- Se redresser et porter le regard au loin, à environ 2 m devant soi</p> <p>- Observer la nature environnante, et pas seulement le chemin où on met les pieds</p>
6	CRISPATION DE LA MAIN  Lien vers la vidéo	<p>Quand la main est trop crispée lors du planté de bâton, il n'y a pas de poussée et la pointe du bâton se soulève</p>	

5) EXERCICES ET EDUCATIFS A INSERER DANS UN CYCLE MARCHE NORDIQUE

5.1) Educatifs « CARDIO »

- Le sautillé des SCHTROUMPFS. Il s'agit d'un exercice visant à coordonner le lever des genoux et des bras en alternance symétrique : genou gauche bras droit, genou droit et bras gauche simultanément.
- Les bonds pieds joints, de cercle en cercle, poussée des bâtons
- Le slalom : passer entre des cônes disposés en ligne droite (gauche droite, etc.).
- Changement de vitesse : le lent/vite : sur un grand cercle ou en ligne, changer de vitesse à chaque signal de l'animateur.



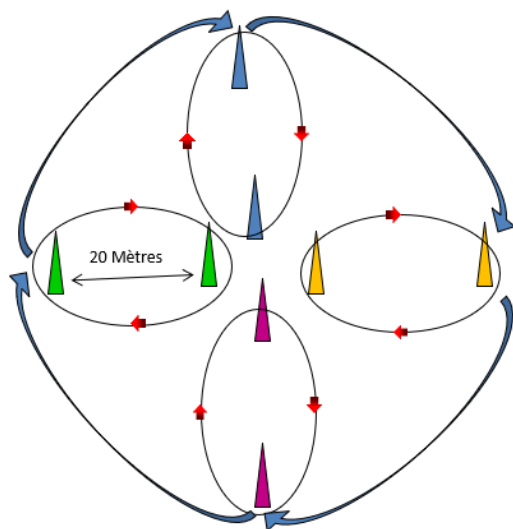
VARIANTES CARDIO

- 4 ateliers disposés aux quatre angles d'un gymnase ou d'une cour d'école ; faire ces exercices indiqués ci-dessus sous forme d'ateliers en petits groupes de 5/6 élèves.

5.2) La fleur

- On positionne 4 plots au carré au centre d'un terrain ; les équipes se placent en diagonale. Le premier de chaque équipe tourne autour de son plot et revient passer le relais au suivant (course relais) La première équipe gagne 4 points, la seconde ; 3 points, la troisième 2 points et la dernière 1 point. On fait tourner les équipes sur les 4 pétales et on cumule les points.

Fiche technique LA FLEUR



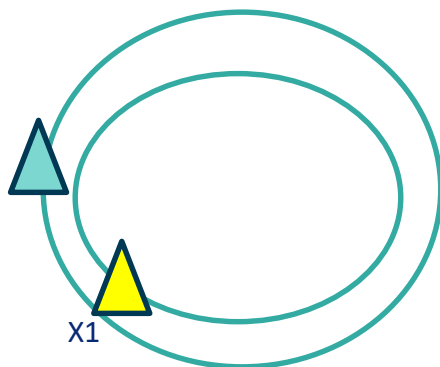
[Lien vers la vidéo](#)

5.3) Les relais

✓ Le facteur

X4-X3-X2-X1

X2



X1

1er cas de figure :

X1 part, quand il arrive au second plot jaune, X2 démarre et doit le rattraper.

Si X1 ne se fait pas rattraper, il continue dans le cercle, X2 rejoint la file d'attente et X3 démarre quand X1 dépasse le plot jaune, ainsi de suite jusqu'à ce que X1 se fasse dépasser par quelqu'un qui prendra sa place.

2eme cas de figure :

Si X1, se fait rattraper par X2, X1 rejoint la file d'attente et X3 poursuit X2, si X3 double X2, X2 rejoint la file d'attente et X4 démarre quand X3 a dépassé le plot jaune et ainsi de suite.

Le jeu s'arrête quand l'enseignant le désire.

Le diamètre du cercle doit être compris entre 3m à 7m.

Ici la technique n'est pas importante, c'est l'endurance qui est travaillé et la capacité à accélérer

✓ La course poursuite

L'objectif de cet exercice en groupe est d'améliorer l'endurance et la coordination des élèves de manière ludique.

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.



5.4). Jeux de bâtons

✓ Tic et Tac

Objectif : apprendre 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.



Variante (plus difficile)

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

✓ Allez Hop

Objectif : se familiariser avec les bâtons : les enfants apprennent à les lancer et les réceptionner.

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. 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».



Variantes (plus difficile)

- Tout le jeu sur une seule jambe.
- A la réception du bâton, effectuer un tour sur soi-même.
- A la réception du bâton, fléchir les genoux, etc

5.5) La file indienne

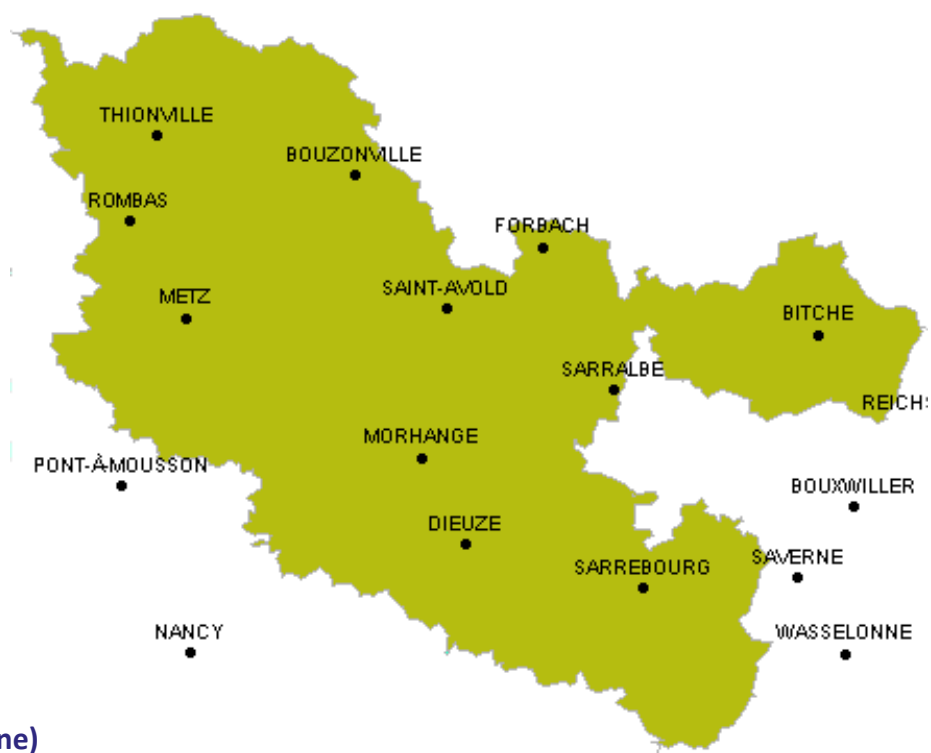
- Les enfants marchent en file indienne par petits groupes de 5/6, Au signal, le dernier de la file remonte et se place en tête ; au signal le dernier remonte à son tour la file etc.

X1-----X2-----X3-----X4



A retenir : pour faciliter la coordination alternée bras gauche / jambe droite et bras droit/jambe gauche, attacher un foulard sur poignet droit et cheville gauche.

6) LES CLUBS PARTENAIRES



Audun-le Tiche

Amnéville

Athlétisme Metz Métropole (et Solgne)

Boulay

Cheminot de Metz

Florange

Forbach

Rombas

Sarrebourg

Sarreguemines Athlétisme

Sarreguemines Passion MN

Thionville-Yutz

Woippy

Module conçu et rédigé par

Dominique BIGOT - CPD EPS Moselle
Guy CHATELAIN - CPD EPS Moselle

Annie CALVI – CPC EPS - circonscription de Yutz
Hubert GUT – CPC EPS - circonscription d’Uckange
Benjamin HUBSCH – CPC EPS - circonscription de Thionville
Audrey JACOBY – CPC EPS - circonscription de Florange
Alexis JEAN – CPC EPS - circonscription de Rombas

Benjamin DI GIUSEPPE - Délégué départemental
USEP Moselle

Laurence KLEIN - Coach Athlé Santé - Agent de
développement au CDA 57
Jacques BAYER – Entraîneur au Florange Olympic Club

Mars 2023