



## Les cahiers pratiques pour l'animateur de Marche Nordique

### Cahier D11

#### « Jeux »

## SOMMAIRE

1. AVANT-PROPOS.....	3
2. TABLEAUX DES EXERCICES.....	3
3. PREAMBULE.....	3
4. EXERCICES.....	4
4.1. En solo (Js).....	4
4.2. En duo (Jd).....	7
4.3. En groupe (Jg).....	13
5. VIGNETTES RESUMEES.....	18
5.1. En solo (Js).....	18
5.2. En duo (Jd).....	19
5.3. En groupe (Jg).....	20
6. BIBLIOGRAPHIE.....	23

*Le Code de la propriété intellectuelle* indique dans son article L.122-4 « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction ou un procédé quelconque ».

Et dans son article L.122-5, « L'auteur ne peut interdire, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées. »

## 1. Avant-propos

---

- Les jeux développent l'adresse, la coordination, les réflexes, la rapidité, l'équilibre et apportent de la convivialité,
- On veillera à une progressivité de leur apprentissage,
- Ceux-ci seront réalisés avec ou sans bâtons. Un ou deux bâtons seront utilisés avec une ou deux mains suivant les exercices.



Pour les jeux d'équilibre ou de lancer de bâtons, ceux-ci seront équipés des embouts caoutchouc (C/C).

## 2. Tableaux des exercices

---

Les exercices proposés sont extraits de différents ouvrages et vidéos cités dans la bibliographie. L'animateur prendra le temps de les montrer et de les expliquer.

Il choisira quelques exercices (de 2 à 5) et seront réalisés de 3 à 5 fois (pour certains, comme les relais : 1 fois suffira). Les exercices en déambulation se feront entre 30 et 50 mètres en fonctions du niveau physique des participants.

Ils sont présentés :

- En solo (Js),
- En duo (Jd) ,
- En groupe (Jg).

D'autres exercices spécifiques à d'autres activités physiques, exemples : autres types de marches, franchissement, équilibre, coordination ou souplesse, peuvent être réalisés sous l'aspect d'exercices de jeux, on se reportera aux cahiers pratiques correspondants.

## 3. Préambule

---

### **Position Initiale commune à tous les exercices :**

- Sac à dos retiré,
- Debout,
- Pieds écartés largeur des hanches ou des épaules,
- Genoux légèrement fléchis (déverrouillés),
- Gantelets mis mais non clipsés.

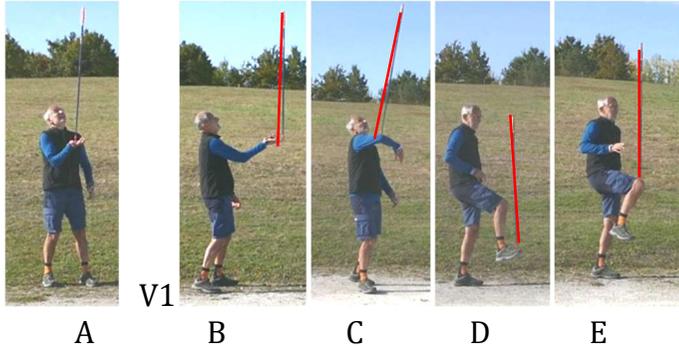
### **En binôme :**

Face à face ou dos à dos, de morphologie identique

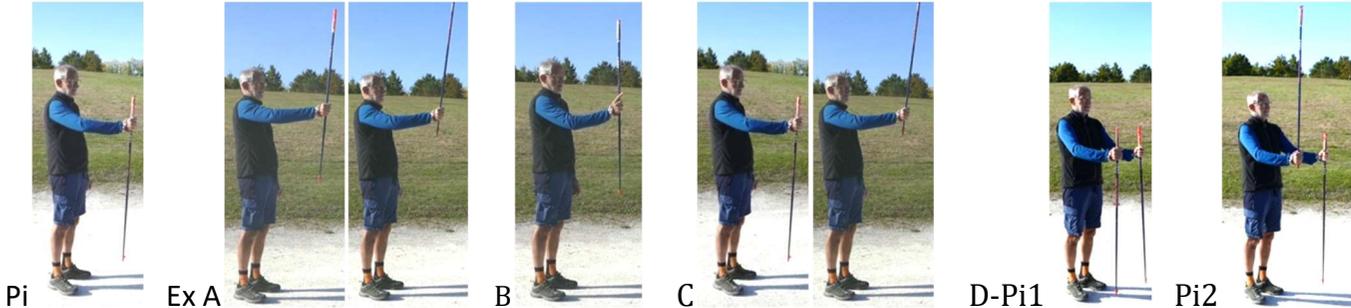
L'animateur adaptera pour certains exercices, la distance en fonction de l'habilité des participants.

## 4. Exercices

### 4.1. En solo (Js)

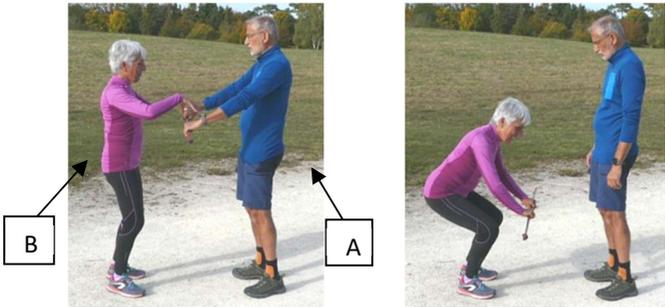
N°	Statique	Dynamique	Descriptif	Photos
Js1	X	X	<p><b>&lt;&lt;Equilibre du bâton &gt;&gt;</b></p> <p><b>PI :</b> Un bras tendu le long du corps, l'autre fléchi avec la main en supination. </p> <p><b>Ex : A</b> - Maintenir l'équilibre du bâton sur la paume de la main, le plus longtemps possible, tout en regardant le haut du bâton. - Changer de main.</p> <p><b>Variantes 1</b></p> <p><b>B</b> - Sur un doigt. <b>C</b> - Sur le coude. <b>D</b> - Sur la pointe du pied. <b>E</b> - Sur le genou.</p> <p><b>Variantes 2 (en déambulation)</b></p> <p>- Faire les exercices A, B, C.</p>	

Js2	X		<p>&lt;&lt; Attraper un bâton 1 &gt;&gt; </p> <p><b>PI</b> : Bras tendus à l'horizontale à largeur d'épaule. Tenir un bâton avec les mains en pronation.</p> <p><b>Ex</b> : Lâcher le bâton, fléchir les genoux, pencher légèrement le tronc en avant et le rattraper au-dessus du sol.</p> <p><b>Variante</b> : Tenir un bâton plus haut en l'air, frapper des mains entre le lâcher et le rattraper.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>V</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

Js3	X	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> <p><b>&lt;&lt; Attraper un bâton 2 &gt;&gt;</b></p> <p><b>PI :</b> Un bras le long du corps, l'autre bras levé à l'horizontale. Tenir un bâton verticalement à son extrémité supérieure (pointe vers le bas).</p> <p><b>Ex : A :</b> En lançant vers le haut, ouvrir et fermer successivement la main jusqu'à l'autre extrémité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem dans l'autre sens.</li> <li>- Changer de main.</li> </ul> <p><b>B :</b> Faire monter le bâton avec les doigts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem dans l'autre sens.</li> <li>- Changer de main.</li> </ul> <p><b>C :</b> Lancer en 1 fois le bâton vers le haut et le rattraper à l'autre extrémité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem dans l'autre sens.</li> <li>- Changer de main.</li> </ul> <p><b>D :</b> Pour les participants plus à l'aise. Refaire les exercices (A, B, C) avec un bâton dans chaque main.</p> <p>Pi1 : Les bâtons ensemble, montant, descendant.</p> <p>Pi2 : Un bâton montant, l'autre descendant.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
-----	---	---

Js4	X	<p align="center">↓</p> <p><b>&lt;&lt;Majorette&gt;&gt;</b></p> <p>Bras tendu, tenir un bâton à la verticale devant soi.  <b>Ex :</b> Faire tourner le bâton entre les mains, dans un sens puis dans l'autre.</p>	
-----	---	---	---

#### 4.2. En duo (Jd)

Jd1	X	<p align="center">↓</p> <p><b>&lt;&lt; Le Rapace &gt;&gt;</b></p> <p><b>PI :</b> <b>A :</b> Tenir un bâton à l'horizontale dans les mains en pronation.  <b>B :</b> Mettre les mains en pronation au-dessus du bâton.  <b>Ex :</b> <b>A :</b> Laisser tomber le bâton.  <b>B :</b> L'attraper au vol à la façon d'un rapace.          - Inverser les rôles.          - Conseil : <b>A :</b> rester droit  <b>B :</b> plier les genoux pour rattraper le bâton.</p>	
Jd2	X	<p align="center">↓</p> <p><b>&lt;&lt; Lancer de bâton 1 &gt;&gt; avec 1 bâton</b></p> <p><b>PI :</b> <b>A :</b> Tenir un bâton dans la main gauche par le milieu, à la verticale. L'autre bras le long du corps ou main sur la hanche.  <b>B :</b> Fléchir le bras droit en attente de recevoir le bâton, main gauche sur la hanche ou bras le long du corps.  <b>Ex :</b> <b>A lance à B.</b>          - Inversement          - Ainsi de suite          - En diagonale : Droite / Droite - Gauche /Gauche          - Ainsi de suite</p>	

<p>Suite Jd2</p>		<p><b>Variante</b> : Augmenter la difficulté en faisant 1 pas en arrière.                  - Effectuer les mêmes exercices.</p> <p>Conseil : Veillez à ce que le bâton soit lancé bien droit à la verticale.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>V</p> </div> </div>
<p>Jd3</p>	<p>X</p>	<p><b>&lt;&lt; Lancer de bâtons 2 &gt;&gt; avec 2 bâtons</b> </p> <p>Même exercice que Jd2 avec un bâton dans chaque main.</p> <p><b>PI : A</b> : Tenir les deux bâtons par le milieu, à la verticale.</p> <p><b>Ex : A</b> lance à <b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inversement</li> <li>- Ainsi de suite</li> </ul> <p><b>Variante</b> : Augmenter la difficulté en faisant 1 pas en arrière.</p> <p>Conseil : Veillez à ce que les bâtons soient lancés bien droits à la verticale.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> </div>



<< Lancer de bâtons 3 >> avec 4 bâtons

**PI : A** : Les bras écartés largeur d'épaules pour lancer sur l'extérieur. **B** : les bras devant la poitrine pour lancer vers l'intérieur.

**Ex** : Les 2 bâtons de A et B sont lancés simultanément : l'un par l'extérieur, l'autre par l'intérieur.

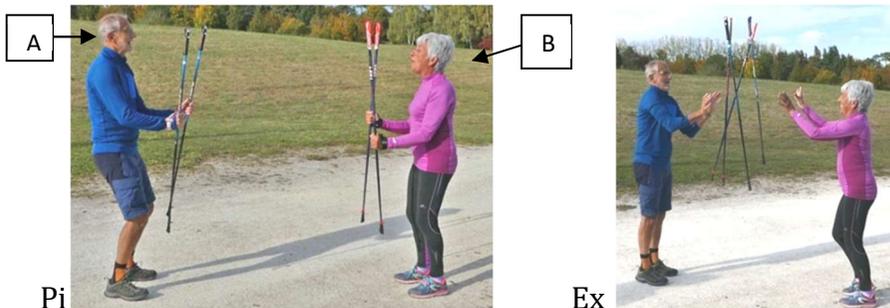
- Ainsi de suite

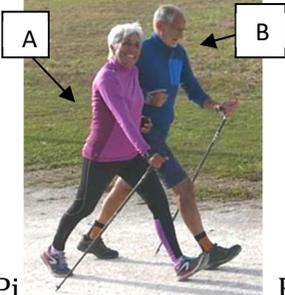
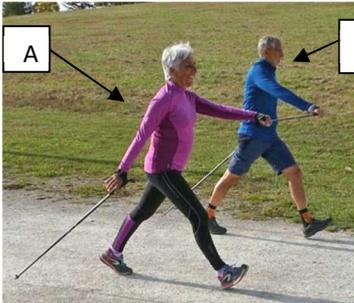
**Variante** : Augmenter la difficulté en faisant 1 pas en arrière.

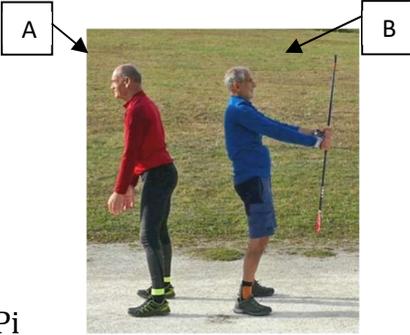
Conseil : Veillez à ce que les bâtons soient lancés bien droit à la verticale.

Jd4

X



<p>Jd5</p>	<p>X</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p><b>&lt;&lt; Bras dessus / bras dessous &gt;&gt;</b>  <b>PI :</b> A et B sont bras dessus - bras dessous, jambes intérieures devant, jambes extérieures en arrière.          - Bras extérieurs en avant, avec bâtons clipsés.  <b>Ex :</b> 1 des 2 marcheurs donne le Top de départ puis ils marchent ensemble en synchronisation.          - Inversement          - Ainsi de suite</p> <p><b>Variante 1 :</b> Au Top, l'animateur proposera à sa guise tous les 3 à 4 pas : une fente, un squat, un schtroumpf, etc.</p> <p><b>Variante 2 :</b> Pour les participants plus à l'aise.          - 1 des partenaires ferme les yeux et se laisse guider.          - Inversement</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>V1</p> </div> </div>
<p>Jd6</p>	<p>X</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p><b>&lt;&lt; Balancement d'un bâton à deux &gt;&gt;</b>  <b>PI :</b> A et B tiennent entre eux un bâton (ou 2) à l'horizontale, tenu à chaque extrémité.          - Bras extérieurs en arrière, avec bâtons clipsés  <b>Ex :</b> 1 des 2 marcheurs donne le Top de départ puis ils marchent ensemble en synchronisation.          - Inversement</p>
		<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pi</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ex</p> </div> </div>

<p><b>Jd7</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p><b>&lt;&lt; De haut en Bas &gt;&gt;</b>  <b>PI : A et B</b> - dos à dos à 50 cm environ, <b>B</b> tient un bâton dans ses mains.  <b>Ex :</b> Les deux se penchent en avant pour se passer le bâton entre les jambes puis ils se redressent pour se le passer au-dessus de la tête.          - Ainsi de suite          - Inversement.</p> <p>Conseil : Pour la sécurité, mettre la poignée dans le sens de la rotation du bâton. N'allez pas trop vite pour éviter de perdre l'équilibre et avoir la tête qui tourne.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="398 528 808 863"> <p><b>Pi</b></p>  </div> <div data-bbox="999 555 1626 863"> <p><b>Ex</b></p>  </div> </div>
<p><b>Jd8</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p><b>&lt;&lt; Dos à dos &gt;&gt; Le grand cercle.</b>  <b>PI :</b> Dos à dos à 50 cm environ.  <b>A :</b> 1 bâton tenu à deux mains à la verticale. <b>B :</b> En attente, les bras fléchis.  <b>Ex :</b> <b>1 :</b> Au top <b>A</b> donne la direction et se tourne (sans bouger les pieds) vers <b>B</b> pour passer le bâton, l'échange se fait par l'extérieur, <b>B</b> réceptionne avec 2 mains.  <b>2 :</b> <b>B</b> se tourne pour le passer à <b>A</b> (décrire un cercle).          - Ainsi de suite.          - Inversez le sens.</p> <p><b>Variante : &lt;&lt; Le grand 8 &gt;&gt;</b>          - Même exercice mais le passage des bâtons se fait par l'intérieur (décrire un 8).          Conseil : n'allez pas trop vite pour éviter de perdre l'équilibre et avoir la tête qui tourne.</p>

<p>Suite Jd8</p>			
<p>Jd9</p>		<p>X</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p><b>&lt;&lt; Le petit Train &gt;&gt;</b>  <b>PI :</b> L'un derrière l'autre, faire un pas en avant, bras en opposition avec les bâtons tenus à leurs extrémités.  <b>Ex 1 :</b> Marcher d'un même pas, les bras et les jambes en synchronisation.  <b>Variante 2 :</b> Au Top, l'animateur proposera de courir.  <b>Variante 3 :</b> Marcher avec les bâtons en poussée simultanée.  <b>Variante 4 :</b> Mêmes exercices que 1 et 3 à 3, 4, 5 personnes voire plus.</p>

### 4.3. En groupe (Jg)

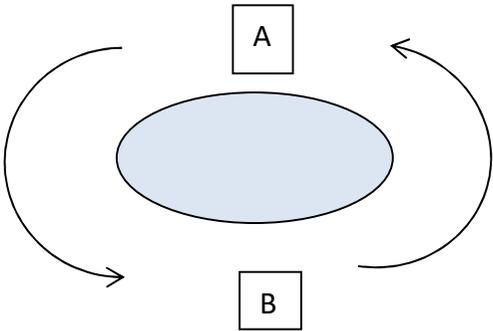
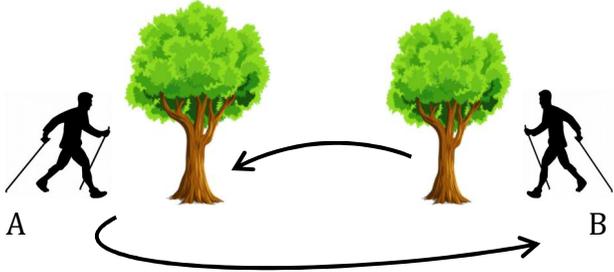
<p><b>Jg1</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>&lt;&lt; Lancer de bâtons &gt;&gt; Le groupe est en cercle.</b> </p> <p><b>PI :</b> Les participants tiennent un bâton dans la main gauche par le milieu, verticalement, bras fléchi. Bras droit en attente fléchi.</p> <p><b>Ex :</b> Au Top, lancer le bâton à son partenaire de gauche, tout en regardant à droite (côté réception). Rattraper le bâton venant de sa droite. Reprendre la position Pi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ainsi de suite.</li> <li>- Continuer jusqu'à ce que chacun retrouve son bâton</li> <li>- Inverser le sens de rotation du bâton</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b> Pour les participants plus à l'aise, agrandir le cercle en faisant un pas en arrière.</p> <p><b>Variante 2 :</b> Au Top, l'animateur inversera à sa guise le sens de rotation plusieurs fois.</p>	
<p><b>Jg2</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p><b>&lt;&lt; La Ronde 1 &gt;&gt; Groupe de plusieurs personnes en cercle.</b> </p> <p><b>PI :</b> Chacun tient un bâton posé au sol devant lui, en équilibre et à la verticale, paume de main sur la poignée.</p> <p><b>Ex :</b> Au Top, chacun lâche son bâton, se déplace sur la gauche et attrape le bâton de son voisin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuer jusqu'à ce que chacun retrouve son bâton</li> <li>- Inverser le sens de rotation</li> </ul> <p><b>Variante 1 :</b> Pour les participants plus à l'aise, agrandir le cercle en faisant un pas en arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au Top, de l'animateur effectuer un déplacement plus rapide.</li> </ul> <p><b>Variante 2 :</b> Au Top, l'animateur inversera à sa guise le sens de rotation plusieurs fois.</p>	

<p>Jg3</p>	<p>X</p>	<p>&lt;&lt; <b>La Ronde 2</b> &gt;&gt; <b>Groupe de plusieurs personnes en cercle.</b> </p> <p><b>PI</b> : Chacun tient deux bâtons posés au sol devant lui, en équilibre et à la verticale, paume de main sur les poignées.</p> <p><b>Ex</b> : Au Top, chacun lâche ses bâtons et se déplace sur la gauche et attrape les bâtons de son voisin. Continuer jusqu'à ce que chacun retrouve ses bâtons. Inverser le sens de rotation.</p> <p><b>Variante 1</b> : Pour les participants plus à l'aise, agrandir le cercle en faisant un pas en arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au Top de l'animateur, effectuer un déplacement plus rapide.</li> </ul> <p><b>Variante 2</b> : Au Top, l'animateur inversera à sa guise le sens de rotation plusieurs fois.</p>	
<p>Jg4</p>	<p>X</p>	<p>&lt;&lt; <b>Danse Bretonne</b> &gt;&gt; <b>Groupe de plusieurs personnes en cercle.</b> </p> <p>(Sans bâtons)</p> <p><b>PI</b> : Chacun tient la main de son voisin, bras écartés à l'horizontale.</p> <p><b>Ex</b> : Au Top de l'animateur :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- <b>Sautiller</b> latéralement sur 1/4 de cercle suivant la consigne : droite ou gauche.</li> <li>2- <b>Avancer</b> vers le centre sur 4 à 5 pas en positionnant les bras sur l'arrière.</li> <li>3- <b>Reculer</b> vers l'extérieur sur 4 à 5 pas, revenir en position Pi.</li> <li>4- <b>Sautiller</b> latéralement sur 1/4 de cercle suivant la consigne : droite ou gauche.</li> <li>5- <b>Faire</b> 4 à 5 pas vers l'intérieur en levant les bras, lâcher les mains, 1/2 tour à gauche, se tenir à nouveau par les mains.</li> <li>6- <b>Avancer</b> vers l'extérieur de 4 à 5 pas, bras écartés à l'horizontale.</li> <li>7- <b>Sautiller</b> latéralement sur 1/4 de cercle.</li> <li>8- <b>Faire</b> 4 à 5 pas en arrière, lâcher les mains bras en l'air, 1/2 tour à gauche, se tenir à nouveau par les mains.</li> <li>9- <b>Reculer</b> sur 4 à 5 pas, bras écartés à l'horizontale.</li> <li>10- <b>Sautiller</b> latéralement sur 1/4 de cercle.</li> <li>11- <b>Avancer</b> vers le centre sur 4 à 5 pas, lâcher les mains, faire un tour complet, se tenir à nouveau par les mains.</li> <li>12- <b>Reculer</b> sur 4 à 5 pas.</li> </ol>	

**Variante :** Pour les participants plus à l'aise, proposer l'exercice en courant.



Suite  
Jg4

<p><b>Jg5</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p>&lt;&lt; <b>Relais 1</b> &gt;&gt; Poursuite en groupe. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autour d'un petit plan d'eau, autour de plusieurs arbres, entre des plots sur un terrain de foot. Constituer 2 groupes (A/B).</li> </ul> <p><b>PI</b> : Chaque groupe A et B se trouve séparé à égale distance.</p> <p><b>Ex</b> : Au Top, chaque groupe marche en restant bien groupé pour essayer de rattraper l'autre. Le groupe qui arrive à rattraper l'autre a gagné.</p> <p><b>Variante</b> : Même exercice mais en utilisant Jd5, Jd6, Jd9.</p>	
<p><b>Jg6</b></p>	<p><b>X</b></p>	<p>&lt;&lt; <b>Relais 2</b> &gt;&gt; Poursuite 1 par 1. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autour de 2 ou plusieurs arbres, de plots sur un terrain de foot (entre 20 à 30m environ). Constituer 2 groupes (A/B).</li> </ul> <p><b>PI</b> : Chaque groupe se trouve derrière une ligne de départ et d'arrivée formée par des plots, sacs à dos, etc...</p> <p><b>Ex</b> : Au Top, la 1ère personne de chaque groupe marche et parcourt la distance définie pour revenir à son groupe. Il touche l'épaule du 2ème qui à son tour part faire le parcours et ainsi de suite. Le groupe qui arrive en 1er, a gagné.</p> <p><b>Variante</b> : En utilisant certains exercices du cahier pratique "Autres types de marches et courses".</p>	

Jg7

X

<< Relais 3 >> Petit Poucet



Constituer des groupes de 5 à 6 personnes ou plus en colonne. L'exercice s'exécute le plus rapidement possible.

**Préparation** : L'animateur dépose des plots, le 1er au minimum à 5 m de la colonne. Les autres seront positionnés à intervalles réguliers (soit en ligne droite, courbe, zigzag, cercle etc.). Une consigne d'exercice est donnée par l'animateur (flexion des genoux, fente ou squat).

**PI** : Le premier tient 5 à 6 bâtons par le milieu dans une main et un bâton dans l'autre main.

**Ex** : **A** - au Top, déposer un bâton perpendiculairement au 1er plot en respectant la consigne. Après la dépose du dernier bâton, revenir pour toucher l'épaule du 1er de la colonne et va se positionner à la fin.

**B** - aller récupérer les bâtons puis revenir pour les donner au suivant et rejoindre la fin de la colonne.

- Ainsi de suite.... Le groupe qui termine en 1er, a gagné.

**Variante** : Même exercice en utilisant certains exemples du cahier pratique "Autres types de marches et courses" (V1 fentes, V2 squat, etc.) à chaque pose et récupération des bâtons.



Pi



A



B

C



V1



V2



## 5. Vignettes résumées

### 5.1. En solo (Js)

Js1 << Equilibre du bâton >>



Js2 << Attraper un bâton 1 >>



Js3 << Attraper un bâton 2 >>



Js4 << Majolette >>



5.2. En duo (Jd)

Jd1 << Le Rapace >>



Jd2 << Lancer de bâton 1 >>



Jd3 << Lancer de bâton 2 >>



Jd4 << Lancer de bâton 3 >>



Jd5 << Bras dessus / bras dessous >>



Jd6 << Balancement d'un bâton à deux >>



Jd7 << De haut en Bas >>



Jd8 << De Gauche à Droite >>



[Jd9 << Le petit train >>](#)



### 5.3. En groupe (Jg)

[Jg1 << Lancer de bâtons 3 >>](#)



[Jg2 << La Ronde 1 >>](#)



[Jg3 << La Ronde 2 >>](#)



Jg4 << Danse Bretonne >>



Pi

1

2

3

4



5

6

7

8

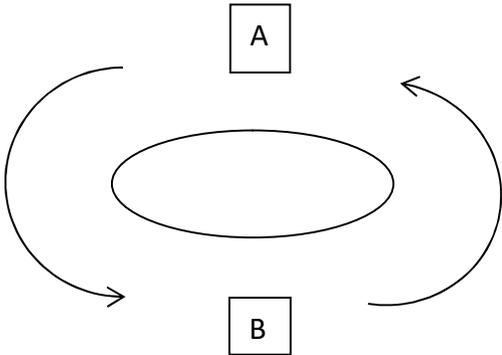
9

10

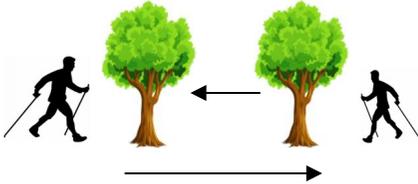
11

12

Jg5 <<Relais 1 >> Poursuite



Jg6 << Relais 2 >>



Jg7 << Relais 3 >> Petit Poucet



## 6. Bibliographie

---

1. La Marche Nordique, Bien-être / santé / performance, Jérôme SORDELLO & Samuel BERNARD, Editions @mphora, 2017.
2. Gymnastique, 1200 Exercices, Dr Bohumil KOS, Dr Zdenek TEPLY, Dr Rudolf VOLRÀD, Editions VIGOT 1989.
3. Extrait du livre - Votre santé par le Walking, Technique de référence ALFA.

