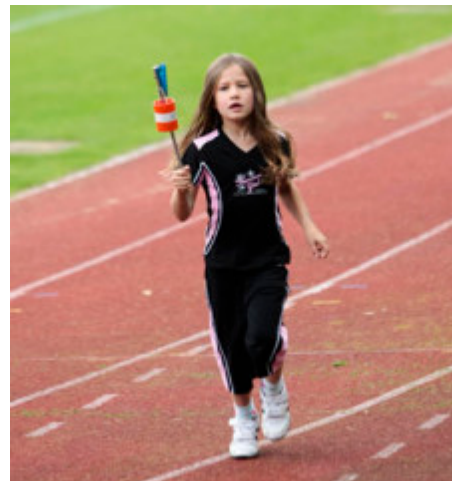


Course d'orientation: Cours à l'ombre!

Cet exercice sollicite la capacité d'imitation des participants. L'objectif est que le premier coureur «sème» le second.

Par deux, les coureurs se déplacent l'un derrière l'autre à travers la forêt. Le second imite toutes les cabrioles du premier. Quel meneur parvient à «semer» son ombre?



Variante

Le premier exécute les ordres (direction, sauts, mode de déplacement) du poursuivant. Séquences courtes et intensives pour augmenter le rythme cardiaque.

Source: Cahier pratique «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO