

Coordination – Orientation: Chercher le Nord

Cet exercice est amusant pour les spectateurs mais souvent difficile pour celui qui l'exécute. Désorienté, il doit rapidement se repérer et se déplacer sans perdre son équilibre.

A se tient sur une ligne, les yeux fermés. Après plusieurs rotations sur lui-même (avec l'aide du partenaire), il essaie de marcher droit, le long de la ligne, avec les yeux ouverts ou fermés. B reste près de lui en soutien.



Variante

B se place 3 mètres devant A. Il donne des indications acoustiques pour que B le rejoigne.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO