

Course d'orientation: 4x4

Au cours de cet exercice, les élèves doivent découvrir différents postes dispersés sur un terrain dégagé.

Seize postes (4x4) sont disposés et numérotés sur un terrain dégagé (place de sport, clairière). Chaque concurrent reçoit un billet avec huit numéros de postes qu'il doit trouver dans l'ordre.



Variantes

- Tous les coureurs partent simultanément.
- Chaque concurrent reçoit une carte individuelle sur laquelle est tracée une route reliant différents postes. Il effectue le parcours dans le bon ordre, puis termine par une petite «boucle de récupération». Il prend ensuite une nouvelle carte et recommence.
- Former plusieurs groupes et effectuer le parcours sous forme d'estafette.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO