

Coordination – Orientation: Sans embûches

Cet exercice améliore la capacité d'orientation et permet en même temps d'apprendre à faire confiance à son partenaire.

Installer un parcours assez simple avec des cônes ou des piquets. Après l'avoir observé, les élèves essaient de le traverser les yeux fermés.



Variante

Par deux, avec un guide qui donne des indications verbales.

Matériel: Cônes ou piquets

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO