

Course d'orientation: Chasse aux poinçons

L'objectif de cet exercice est de réaliser une course-sprint avec poinçon. Les participants doivent retrouver divers postes disposés arbitrairement dans un espace dégagé.

Course-sprint avec poinçon. Différents postes (numérotés de 1 à 6 par exemple) sont disposés arbitrairement dans un espace dégagé. Les coureurs effectuent le tour le plus rapidement possible en poinçonnant (ou tamponnant) leur carte.



Variante

Sous forme de duel: un coureur part dans un sens, son adversaire dans l'autre. Le vainqueur reste en jeu et affronte un nouvel adversaire. Les perdants se défient entre eux.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO