

# Raquettes à neige: A l'aveugle

Se déplacer dans la neige les yeux fermés améliore la capacité d'orientation. Au cours de cet exercice, le «randonneur aveugle» doit faire confiance à son partenaire.



Par deux. Un des deux joueurs guide son camarade «aveugle» avec la main, un bâton ou par la voix. Ce dernier mémorise le point de départ et indique, avant d'ouvrir les yeux, l'endroit où il se trouve approximativement.

## Variante

Marcher dans une direction, planter un fanion/bâton et revenir au point de départ. Les yeux fermés, l'élève refait le même chemin et essaie de s'arrêter à la hauteur de la marque. Un camarade le surveille et l'arrête en cas de danger ou s'il dévie excessivement de sa trajectoire.

**Remarque:** Cet exercice est uniquement approprié sur un terrain plat. La personne qui conduit doit avoir conscience de la responsabilité qu'elle porte.

---

Source: Languetin, E., Thierstein, M., Kienle, G. (2007). Cahier pratique «mobile» 35: Raquettes à neige. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO