

Sport des adultes – Endurance ludique: Course-bavardage

Lors de cet exercice de course, il s'agit de choisir une intensité d'effort permettant aux participants de discuter entre eux.

Sport des adultes: Course-bavardage

Une course d'endurance de 10 à 15 minutes à deux, trois ou quatre, avec pour tâche de se raconter un maximum de choses vécues durant la journée (travail, loisirs, famille). Sur un circuit connu (pas seulement des tours de terrain), évent. avec changements de partenaires ou de groupes en cours de route.

Variante

Désigner une personne par groupe qui racontera une histoire, procéder à une nouvelle répartition des auditeurs dans les groupes, puis faire répéter ce qui a été entendu. Comparer finalement la dernière version avec l'histoire originale, selon le principe du téléphone arabe.

Source: Cahier pratique «mobile» 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO