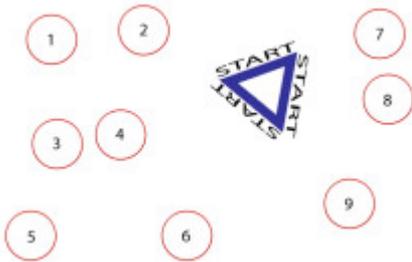


# Sport des adultes – Endurance ludique: Course aux numéros bis

Dans cet exercice, les coureurs doivent s'orienter dans l'espace en effectuant le parcours de manière fluide, sans interruption, malgré les changements de direction qu'exige la tâche.



Des numéros de 0 à 9 sont répartis sur la pelouse ou sur le sol de la salle de sport. Les participants effectuent le parcours en touchant les numéros correspondant à leur âge.

## Variantes

- Parcourir le trajet de sa date de naissance.
- Idem avec son numéro postal.
- Idem avec le numéro de téléphone.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO