

# Sport des adultes – Endurance ludique: Course-Mobilo

Cet exercice permet aux participants d'entraîner le système cardio-vasculaire, la stabilisation du corps et l'équilibre. L'esprit de groupe est également renforcé.



La moitié des participants se tiennent en équilibre sur le coussin et tapent dans les mains des coureurs qui passent d'un emplacement à l'autre en trottinant. Après 2 minutes, les rôles s'inversent.

## Variantes

### plus difficile

- Idem sur une jambe.
- Idem avec les yeux fermés.

**Matériel:** Coussins Mobilo ou autre support instable (tapis ou serviette enroulés, chapeau mexicain, etc.)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**