

# Sport des adultes – Endurance ludique: Course d'orientation

Grâce à cet exercice, les participants entraînent leur endurance tout en sollicitant leurs ressources tactiques et mentales. La course d'orientation s'avère très stimulante.



Trouver des postes au moyen d'une carte. Individuellement ou en petits groupes.

## Variantes

- Une partie des coureurs placent les postes pour les autres.
- Les participants esquissent eux-mêmes la carte.

**Matériel:** Cartes de CO ou feuilles et crayons, marquage pour les postes

---

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**