

Sport des adultes – Endurance ludique: Course en étoile

Cette variante de la course d'orientation exerce de manière ciblée le potentiel de condition physique ainsi que les capacités tactico-mentales.



Les postes sont répartis autour d'un point central. Le moniteur attribue les postes aux participants. Ceux-ci s'y rendent, puis reviennent au centre et montrent le chemin emprunté sur la carte. Cette forme d'organisation permet d'individualiser les tâches et favorise les contacts entre le moniteur et les participants.

Variantes

- Chaque poste est effectué à un tempo différent (défini à l'aide de [l'échelle de Borg](#)).
- Rechercher les postes seuls ou par petits groupes.
- Les plus expérimentés empruntent un autre chemin.
- Rejoindre les postes sans carte, en mémorisant la carte.

Matériel: Cartes de CO ou dessinées à la main, marquage pour les postes, evtl. échelle Borg

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