

Sport des adultes – Endurance ludique: Qui suis-je?

Cet exercice ludique permet d'entraîner simultanément l'endurance et les capacités mentales. Le tout s'effectue à un tempo de course dit «de conversation».



Par deux. A reçoit une carte avec le nom d'un animal qu'il doit faire deviner à B. A ne répond que par oui ou par non aux questions de B. Ils courent tant que l'énigme n'est pas résolue.

Variante

Autre thème (sport, expression sportive, métier, etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO