

Sport des adultes – Endurance ludique: Course aux lettres

Au cours de cet exercice, les coureurs choisissent une trajectoire qui représente des lettres sur le sol. Les caractères doivent être grands et lisibles pour les autres participants.



Chaque coureur trace sur le terrain ou sur le sol de la salle des lettres géantes, ce qui l'amène à parcourir à chaque fois une certaine distance

Variantes

- Ecrire son nom.
- Idem sur le sable ou dans la neige.
- A écrit son nom en courant. B le suit et essaie de le déchiffrer.
- Dessiner un animal ou tout autre forme reconnaissable.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO