

# Fuir le tapis

N° du poste

## Mise en place du poste:

Délimiter un terrain carré à l'aide de cônes.

## Matériel:

- 4 cônes

## Exercice:



A quatre pattes, l'un derrière l'autre. Celui qui est devant essaie de sortir du terrain, son partenaire l'en empêche de manière loyale. Après un moment, inverser les rôles.

*Variante* : chronométrer le temps jusqu'à ce que la fuite soit réussie ou donner un temps limite pour la tentative de fuite.