

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

A 6m du caisson se trouve un cône.

Matériel par binôme:

- 1 cône
- 1 balle en mousse

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Une personne est assise par terre avec le dos contre les jambes du partenaire. Ses jambes sont écartées et ses bras tendu vers l'avant. Il regarde dans la direction d'un cône placer 6m devant lui. Le partenaire debout avec les bras tendu vers l'avant, laisse tomber une balle en mousse. La personne assise doit essayer de rattraper la balle avant qu'elle ne tombe par terre.