

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

-

Matériel par binôme:

- 2 bâtons
- 1 caissons

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



Le premier (A) appuie son avant-bras sur un caisson, le poignet restant dans le vide. Il tient (main légèrement ouverte) l'extrémité inférieure du bâton tenu verticalement par son partenaire (B). Lorsque B lâche le bâton, A referme la main pour stopper sa chute. On mesure à quelle marque il s'est arrêté.

Variante: avec deux bâtons lâchés en même temps ou en alternance.