

N° du poste

Zone interdite

Mise en place du poste:

Définir une zone à l'aide de cônes.

Matériel:

- 1 mur
- 2 cônes

Exercice:



Debout l'un en face de l'autre, (A) protège une zone préalablement définie (p. ex. une partie de mur), (B) tente de toucher cette zone avec une main. Après avoir réussi l'exercice, inverser les rôles.

Variante: chronométrer le temps jusqu'à ce que la zone interdite soit touchée ou qui parvient à toucher plus de fois la zone dans un temps donné.