

Temps de réaction

Nr. du poste

Mise en place du poste:

A 6m du caisson se trouve un cône.

Matériel par binôme:

- 1 caisson
- 1 cône
- 1 balle en mousse

Exercice:

changer les rôles de manière autonome



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