**PERCEPTION DE L’ORIENTATION DES FALAISES**

**Le jeu** : Trouver l'orientation d’une falaise

**Objectifs :** Améliorer la lecture et la perception du relief.

**Mise en place** :

L’exercice peut s’effectuer en salle ou sur le terrain sous forme de course continu ou sur sous forme de fractionné (15’‘/15’’ ou 30‘’/30’’)

**Matériels** :

Une carte par coureur où figure un parcours dont tous les postes sont des falaises sans les arrachements

Un carton contrôle par coureur où figure les falaises avec les arrachements

Un carton modèle pour la correction

**Ce qu’il faut faire** :

Ne poinçonner la case que lorsque l’orientation de la falaise proposée sur le carton correspond à l’orientation de la falaise cerclée sur la carte.

Respecter les fréquences cardiaques et les temps de travail/récupération suivant le type travail (continu et fractionné)

**Evaluation** : Nombre de réponses jutes (bien effectuer la correction avec vos coureurs)