

## Forme d'exercice pour la règle de conversation

L'exercice peut se faire sur une piste circulaire ou une boucle similaire. Selon le niveau de performance, les distances peuvent mesurer 800-1200 mètres et sont définies par le moniteur.

1. 2-3 participants forment un groupe
2. Un membre du groupe lance le dé
3. Ensuite le tour est effectué au „tempo de la règle de conversation“ correspondant.
4. Répéter plusieurs fois.

Chiffres du dé	Règle de conversation
1	Chanter
2	Papoter
3	Parler en phrases entières
4	Échanger de justesse des mots
5	Plus d'échange de mots
6	À choix ou sprint submaximal sur 50 mètres.