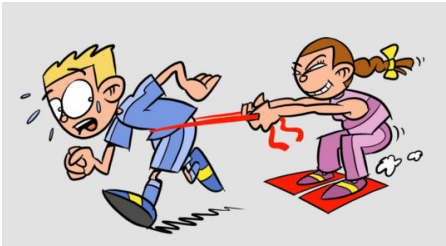


Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination

Les facteurs de la condition physique – endurance, force, mobilité, vitesse – et la coordination doivent être améliorés dès le plus jeune âge, mais de manière ciblée. Quelques conseils pour un entraînement hors neige réussi.



[Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO