

Coordination – Orientation: Maîtriser l'espace

L'orientation est la capacité à se repérer dans l'espace et à tenir compte des modifications spatiales de l'environnement. Quelques exercices pour l'améliorer.

Par exemple, un gymnaste qui effectue un salto doit disposer d'une bonne capacité d'orientation pour se réceptionner sur les deux jambes. Cette qualité est aussi requise dans les jeux collectifs où le joueur doit savoir à qui adresser la balle avant même de l'avoir reçue.

Les exercices proposés dans notre sélection sont réalisés avec différentes balles. Vous trouverez également un parcours au cours duquel les qualités de coordination sont améliorées.



→ [Nos contenus](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO