

Course d'orientation: Motivation garantie

La course d'orientation est une discipline sportive d'origine scandinave se déroulant en général dans la forêt. Elle sollicite autant le corps que l'esprit et s'insère parfaitement dans les cours d'éducation physique à l'école.

C'est dans les forêts désertes et les terrains impénétrables, loin de la foule et de l'agitation des stades, que les spécialistes de la course d'orientation se sentent chez eux. Leur univers, c'est la nature, et leurs outils, la carte et la boussole.

Pour préparer les élèves à cette discipline, mobilesport.ch propose des exercices et des leçons pour des enfants jusqu'à dix ans et d'autres pour des jeunes de plus de dix ans qui développent les potentiels de condition physique et émotionnel, ainsi que les capacités de coordination et tactico-mentale propres à l'entraînement de la course d'orientation.



→ [Exercices](#)

→ [Leçon «Course en relais» et leçons d'introduction J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO