

# Sport des adultes – Endurance ludique: Entraînement «Coordination»

La combinaison d'exercices de coordination et de séquences d'endurance dans la séance d'entraînement offre une alternance judicieuse entre charges et récupération active.

De plus, avec la fatigue qui s'accumule, l'adresse diminue et rend le défi coordinatif très attractif. Les exercices proposés permettent aussi bien au débutant qu'au sportif aguerri d'améliorer ses capacités personnelles.

Entraînement: «Coordination»

---

Source: Corina Mathys, membre du team de formation Sport des adultes esa OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**