

## Concentration – Coordination: Où en êtes-vous?

Dans cet exercice, les enfants se représentent mentalement et en alternance le mouvement des bras et des jambes.



Combiner les deux enchaînements

- « Visualiser le mouvement des bras »
- « Transfert mental du poids du corps ».

Une amélioration est-elle perceptible? Grâce au travail mental, pouvez-vous mieux combiner les deux mouvements tout en les distinguant l'un de l'autre?

---

Source: [Articles | Concentration: Faire le plein d'énergie](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**