

Coordination – Rythme: Fluide et harmonieux

Le rythme est une qualité indispensable. Lorsqu'elle est maîtrisée, les mouvements sont fluides, harmonieux et précis.



Le rythme permet de concevoir des déroulements de mouvement de manière rythmée voire de saisir un rythme donné et de le transformer en mouvement.

Quiconque maîtrise cette qualité est en mesure de déplacer dans un espace donné avec harmonie. Des aides acoustiques sont utiles pour améliorer le rythme au cours d'un entraînement.

→ [Nos exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO