CAPACITÉS	CONNAISSANCES ASSOCIÉES
Anticiper	**Améliorer le temps de réaction :** - se concentrer sur le lieu et le type de signal qui doit apparaître ; - prévoir et décider par avance de l'action à réaliser pour réduire le temps de décision. **Améliorer le temps de mise en action :** - avoir une attitude pré-active en mettant en tension ses muscles moteurs.
Se repérer	- faire varier l'amplitude et la fréquence d'une foulée ; - apprécier les distances ; - prendre des repères visuels et proprioceptifs ; - situer son corps dans l'espace à partir de repères extérieurs ; - développer les visions centrale et périphérique.
S'équilibrer	- fixer le regard sur un point stable (calibration / orientation du mouvement) ; - abaisser le centre de gravité ; - élargir la base d'appuis ; - utiliser les segments libres pour compenser un déséquilibre.