

L2 ES

**Performance sportive et qualités physiques &
prévention du sportif**

CM5 Coordination Dissociation Travail d'appuis

Céline TRIOLET

Introduction

- La coordination motrice n'est pas innée, elle s'acquiert par l'apprentissage
- C'est la base de la technique
- Il faut développer la motricité générale avant la motricité spécifique de l'activité
- Les qualités de coordination apparaissent dans l'exécution et dans l'apprentissage d'un mouvement.
- Plus les joueurs seront coordonnés, plus ils réaliseront les gestes avec efficacité et seront donc plus performants et plus ils seront rapides pour acquérir de nouveaux gestes, de nouvelles techniques

Plan

- 1. Définitions
- 2. Les différentes qualités de la coordination motrice
- 3. Les facteurs de la coordination
- 4. Méthodes de développement
- 5. Périodes de développement

1. Définitions

Coordination

- La coordination motrice correspond à la capacité d'effectuer des gestes précis dans l'espace. Elle implique des enchaînements de gestes, mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.
- Être coordonné, c'est exécuter avec vitesse et efficacité un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète

1. Définitions

Coordination

- Kuznetsov: « C'est la capacité d'une personne à apprendre rapidement de nouveaux mouvements. Adapter son comportement en fonction des exigences de l'environnement »
- Pour Ratel, "la coordination intervient dans tous les processus d'apprentissage permettant d'ajuster un mouvement, un geste, une technique, une activité, un comportement moteur à une tâche à accomplir. Elle permet à une activité une plus grande économie énergétique et une meilleure précision à mesure qu'elle est de mieux en mieux maîtrisée. Elle améliore donc le rendement des actions motrices qui en procèdent."

1. Définitions

Dissociation

- Dissociation segmentaire : autonomie de mouvement d'une partie du corps par rapport à l'ensemble, capacité de mettre en action une partie du corps sans la participation du reste du corps.
- La dissociation segmentaire est un des aspects à travailler pour améliorer la coordination motrice chez le sportif

1. Définitions

Travail d'appuis

- Les objectifs par rapport au travail d'appui sont divers : puissance, relâchement, élasticité, vitesse et amplitude
- Dans le domaine sportif, avoir un bon pied, c'est avoir une grande fréquence gestuelle, une grande précision lors de la pose du pied et une grande réactivité du pied au sol

1. Définitions

Les différents types de coordination

- Il existe différents types de coordination
 - Lorsque nous faisons du sport, nous coordonnons ce que voient nos yeux avec le mouvement de tout notre corps. Selon la discipline sportive, prédominera la coordination oeil-main (basket, tennis, base-ball) ou la coordination oeil-pied (football, athlétisme)
 - Il existe également la coordination pied/main et des différentes parties du corps
 - Ces différents types de coordinations font partie des éléments du répertoire moteur de base qui devraient être développés chez les jeunes. ... De plus, dans un objectif de diversification sportive chez les jeunes la coordination indispensable dans la pratique sportive. Ex: attraper un ballon, renvoyer une balle, intercepter une balle, frapper avec un pied...

2. Les différentes qualités de la coordination motrice

- La capacité d'orientation: c'est à dire la capacité à diriger son corps dans le sens souhaité et/ou à proposer différentes directions pour chacune des parties du corps.
- La capacité de réactivité : c'est à dire la capacité à réagir par une mobilisation segmentaire à un signal de type auditif, visuel ou kinesthésique.
- La capacité de dissociation: c'est à dire la capacité à séparer le fonctionnement de différentes parties du corps et à les rendre totalement ou partiellement indépendantes.
- La capacité de rythmicité: c'est à dire la capacité à faire varier les temps d'exécution d'un mouvement et les forces déployées.
- La capacité d'équilibre: c'est à dire la capacité à maintenir un certain niveau de stabilité, à l'arrêt comme dans le mouvement.

3. Les facteurs de la coordination

- La capacité de coordination dépend des facteurs suivant:
 - La coordination intra et intermusculaire
 - La qualité de gainage du corps
 - La richesse de l'expérience motrice
 - La capacité d'adaptation motrice
 - L'âge
 - La fatigue

4. Méthodes de développement

Améliorer la coordination / Dissociation

- Dissociation ou coordination Haut / bas du corps
- Travail avec des cerceaux de couleurs différentes
 - Ex: 3 couleurs de cerceaux; soit on pose PD droit dans le bleu, PG dans le rouge et 2 pieds dans le vert, puis on peut intégrer des passes de rugby ou un ballon à faire tourner autour de soi ou du dribble (=dissociation); soit on coordonne Haut et bas, cerceau bleu = PD + bras levés, cerceau rouge = PG + bras le long du corps et cerceau vert = 2 pieds + bras à l'horizontal
- Travail de passage de haies
 - Dissociation haut bas du corps en franchissant des haies pieds joints; soit haut dans l'axe et $\frac{1}{4}$ t avec les jambes soit inversion
- Travail dissociation haut bas du corps spécifique
 - Ex: conduite de balle au pied et on reçoit des ballons qu'on renvoie avec les mains ou dribble en haut
 - Ex: travail d'appuis (pas chassés) et je renvoie une balle qui arrive

4. Méthodes de développement

Améliorer la coordination / Dissociation

- Dissociation ou coordination droite / gauche
- Coordination haut du corps
 - Maintenir des ballons de baudruche en l'air (1, 2, 3...)
 - Jongler avec 3 balles ou des foulards
- Dissociation haut du corps
 - Je dribble avec une main et je maintiens un ballon en l'air avec l'autre; ou je dribble et je renvoie une balle avec l'autre main
- Coordination / dissociation bas du corps
 - Travail technique de course
 - Je fais un parcours avec un ballon au pied et je dois renvoyer une balle qui arrive également dans mes pieds
 - Passe contre un mur avec un pied et passe à un partenaire avec l'autre

4. Méthodes de développement

Améliorer l'équilibre / l'orientation

- On verra le travail d'équilibre avec le travail de proprioception
- Pour le travail d'orientation: travail gymnique avec perte de repères, exploration de l'espace arrière et du renversement; travail sur des parcours sur lesquels il faut se repérer
- Les sports collectifs sont intéressants à pratiquer jeunes en plus du sport principal; ils nécessitent souvent coordination, dissociation et orientation dans l'espace

4. Méthodes de développement

Améliorer le travail d'appuis et de rythme

- Travail sur des échelles

- L'échelle de rythme permet un travail de la qualité des appuis mais il est important de s'intéresser également au rythme; quand ce travail est maîtrisé on peut ajouter un travail de dissociation avec des passes par ex ou un travail de réaction en sortie d'échelle

- Travail sur des passages de haies

- Travail de skipping latéral sur des haies; coordination haut bas du corps et qualité de la pose de l'appui au sol
- Travail de passage de haies basses; qualité de l'appui posé au sol derrière la haie

- Travail de rythme sur des sauts

- Enchaînement de sauts pieds joints ou cloche pied en rythme; ex triple sauts ou pentabond



5. Périodes de développement

- En raison du développement très rapide du SNC durant l'enfance et sa grande flexibilité, il faut accorder une importance particulière à l'éducation des qualités de coordination ainsi qu'à l'entraînement de la vitesse.
- L'enfant est capable assez tôt d'apprendre à coordonner des mouvements complexes (à partir de 5 ans).
- L'âge d'or des apprentissages moteurs est situé entre 8 ans et le début de la puberté (maturation rapide du SNC)
- Il est donc essentiel de travailler la coordination chez les très jeunes.
- On pourra la développer beaucoup chez les très jeunes jusqu'à 12-13 ans puis ensuite son développement sera moindre.. mais toujours possible..

5. Périodes de développement

- Il est donc important de poursuivre l'entraînement de la coordination à l'adolescence et à l'âge adulte.
- On pourra travailler la coordination dans le coeur de la séance (surtout avec les très jeunes) mais aussi intégrer des exercices dans l'échauffement (pour rentabiliser le temps d'entraînement)
- Il est possible de proposer des exercices de coordination à chaque entraînement



