

Coordination

mobile
cahier pratique

38

1|08 OFSPO & ASEP



Cahiers spéciaux en complément
à la brochure J+S
«Théorie de l'entraînement»

- 24 S'échauffer
- 26 Force 1
- 28 Vitesse
- 30 Endurance
- 32 Force 2
- 34 Mobilité

38 Coordination
Régénération



Le **cahier pratique** est une annexe
de «mobile», la revue d'éducation
physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Les capacités de coordination représentent le socle sur lequel se développent les habiletés motrices. Elles déterminent notamment la précision et le dosage fin des mouvements. Mieux vaut les exercer tôt, même si elles s'entraînent à tout âge.

Ralph Hunziker, Andreas Weber

Traduction: Véronique Keim

Photos: Philipp Reinmann; graphisme: Monique Marzo

► Volleyball: match de championnat suisse. La passeuse décale la balle vers l'extérieur. L'attaquante démarre (réaction), enchaîne trois pas d'élan (rythme), prend appui pour décoller (équilibre), évalue la position du bloc adverse (orientation) et feinte (différenciation) pour placer la balle dans l'espace libre. Cet exemple le montre: le geste sportif naît de la conjonction des différentes capacités de coordination.

Synchronisation requise

Ce que la scène décrite ci-dessous ne met pas en évidence, c'est que les différents éléments doivent s'accorder, même dans des séquences de mouvement isolées. La feinte qui permet de placer le ballon à l'endroit libre résulte non seulement d'une bonne capacité de différenciation, mais aussi de l'orientation préalable et de la perception du mouvement adverse. Observation et perception sont indispensables pour pouvoir réagir à la passe excentrée de la meneuse. La coordination est le résultat de mécanismes complexes. Le défi consiste à synchroniser les différents éléments pour finaliser l'action souhaitée. Une capacité de coordination ne fonctionne jamais seule.

Cinq capacités sous la loupe

Malgré cette complexité, les spécialistes ont identifié cinq capacités de coordination: l'orientation, la différenciation, l'équilibre, le rythme et la réaction. Ce cahier pratique s'articule autour de cette structure un brin théorique. Les exercices présentés jusqu'à la page 11 conviennent particulièrement à l'entraînement de base de tous les sports. La double page 12 et 13 propose un circuit de coordination, tandis que le dernier volet montre des séquences plus ciblées, adaptées à différentes disciplines. //

L'œil sur l'objectif

A perdre la boule

10-14 15-20



Comment? Lancer la balle par-dessus la tête et la rattraper dans son dos, sans se tourner. La relancer de l'arrière pour la rattraper devant soi.

Variantes:

- En colonne. Les élèves lancent la balle par-dessus la tête au coéquipier placé derrière.
- Lancer la balle entre les jambes, vers le haut, et la rattraper au-dessus de la tête.

Balle magique

10-14 15-20 20+



Comment? Lancer la balle vers le haut – ou contre une paroi –, effectuer un tour sur soi-même et rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.

Variantes:

- Lancer la balle vers le haut, faire une roulade avant ou arrière sur le tapis, puis la rattraper.
- Par deux. L'un lance la balle, l'autre la rejoue directement après la rotation.

Sans embûches

15-20 20+



Comment? Installer un parcours assez simple avec des cônes ou des piquets. Après l'avoir observé, les élèves essaient de le traverser les yeux fermés.

Variante: par deux, avec un guide qui donne des indications verbales.

Pour ou contre

10-14 15-20



Comment? Par deux. Les élèves se déplacent en se faisant des passes. Au signal visuel (ou acoustique) de l'enseignant, on passe au duel (env. 10 s). Qui réussit à garder la balle?

Variante: placer des buts (avec des tapis ou couvercles de caisse). Qui marque le plus de buts en 1 contre 1?

Montgolfières

-10 10-14 15-20



Comment? Maintenir en l'air deux, trois (ou plus) ballons de baudruche ou foulards. S'aider éventuellement d'une raquette de badminton ou de tennis.

Variante: idem par deux ou par groupes, avec plus de ballons.

L'espace comme référence

► Un gymnaste qui effectue un salto doit disposer d'une bonne capacité d'orientation pour se réceptionner sur les deux jambes. Cette qualité est aussi requise dans les jeux collectifs où le joueur doit savoir à qui adresser la balle avant même de l'avoir reçue.

«L'âge d'or de l'apprentissage»

► Le développement optimal de la coordination se joue durant l'enfance. Plus on donne aux enfants l'occasion de bouger, d'accumuler les expériences sensorimotrices les plus variées, plus ils exploiteront leur potentiel et élargiront leur répertoire gestuel. L'apprentissage de nouveaux gestes techniques, toujours plus complexes, en sera facilité. Il est donc primordial de solliciter les capacités de coordination chez les jeunes enfants, en aménageant des situations d'apprentissage très variées.

Rois du dribble

-10 10-14 15-20



Comment? Chacun dribble sa balle dans un espace délimité tout en essayant de chasser celle des adversaires. Celui qui perd le contrôle de son ballon descend d'une ligue. Qui restera dans le premier terrain jusqu'à la fin du temps réglementaire? Contacts interdits.

Passes à l'aveugle

10-14 15-20



Comment? Passes par-dessus (ou autour) d'un obstacle visuel. Exemple: A et B jouent par-dessus un chariot de tapis. **Variante:** sous forme de concours, 1 contre 1 ou 2 contre 2. Délimiter les terrains et choisir un arbitre.

Trouble-fêtes

15-20 20+



Comment? Des groupes de deux ou de trois se déplacent dans la salle en se faisant des passes. Des joueurs (avec sautoirs) essaient d'intercepter les ballons. S'ils réussissent, ils redonnent le ballon au groupe, mais ce dernier doit effectuer un gage avant de reprendre le jeu.

Multisports

10-14 15-20 20+



Comment? Installer un banc renversé devant le but d'unihockey. Les élèves jouent simultanément au football et à l'unihockey. Le ballon est joué uniquement avec le pied, la balle d'unihockey avec la canne. **Variante:** jouer sur plusieurs buts. Exemple: chaque équipe peut marquer sur trois paniers (basketball).

Cinq contre deux

15-20 20+



Comment? Les cinq attaquants se font le plus de passes possibles dans un terrain délimité. Les deux défenseurs essaient de toucher la balle. Si l'un d'eux réussit, il devient attaquant et l'attaquant fautif (mauvaise passe ou contrôle manqué)

prend sa place.

Variante: imposer le style de passes: passe au sol (basketball, handball), passe en revers (unihockey), avec le mauvais pied (football), etc.

Chercher le Nord

10-14 15-20 20+



Comment? A se tient sur une ligne, les yeux fermés. Après plusieurs rotations sur lui-même (avec l'aide du partenaire), il essaie de marcher droit, le long de la ligne, avec les yeux ouverts ou fermés. B reste près de lui en soutien.

Variante: B se place 3 mètres devant A. Il donne des indications acoustiques pour que B le rejoigne.

Des mécanismes qui s'imbriquent

► Une capacité de coordination n'entre jamais seule en jeu. Elle est intimement liée aux facteurs de la condition physique. De plus, toute action motrice résulte de la combinaison de plusieurs capacités de coordination. Se tenir en équilibre sur le chapeau mexicain, par exemple, suppose aussi une orientation visuelle vers un point de ré-

férence. Ou encore: pour dribbler avec deux balles (différenciation), le joueur met aussi en jeu sa capacité de rythme. Les formes isolées de capacités de coordination n'existent que dans la théorie.

Une question de dosage

Deux c'est assez!

10-14 15-20 20+



Comment? Par deux. S'échanger un volant de badminton tout en se passant le ballon de football avec les pieds. Avec la main faible et le bon pied, avec le pied faible et la bonne main, avec les deux membres faibles, etc.

Variantes:

■ Trouver d'autres combinaisons: dribbler et shooter, main-

tenir un ballon de baudruche en l'air en effectuant une autre tâche (par ex.: passe d'unihockey), etc.

■ Seul, contre un mur: tennis avec softball, passes avec le pied.

Une-deux

-10 10-14 15-20



Comment? Dans les angles de la salle, jouer la balle à son partenaire en la faisant rebondir sur deux parois. Idem contre deux bancs placés à angle droit. Ou: un des joueurs se place à différents endroits et le partenaire essaie de lui adresser la balle la plus précise possible. Changer de rôle à chaque fois.

Variantes:

■ Spécial squash: délimiter un terrain face à la paroi et jouer avec une balle en mousse (avec ou sans raquette).

■ Même principe, mais jouer via le sol (en délimitant les terrains) ou via le filet de tchoukball.

Double dribble

-10 10-14 15-20



Comment? Dribbler avec deux balles, simultanément ou en alternance. D'abord avec deux balles similaires, puis avec des balles différentes. Avec une main, dribbler normalement, avec la seconde, deux fois plus vite ou plus lentement.

Variante: tout en dribblant, lancer une seconde balle en l'air.

Des pieds et des mains

15-20 20+



Comment? Marquer le tempo avec les pieds (gauche-droite-gauche-droite) tout en tapant le rythme «Un---deux-trois» avec les mains. Celui qui y parvient inverse les tâches pieds-mains.

Stand de tir

-10 10-14 15-20



Comment? Viser diverses cibles (cônes, piquets, balles, anneaux) placées à différentes hauteurs et distances.

Variantes:

■ Viser le panier de basketball avec plusieurs types d'objets: ballon de basketball, de handball, de volleyball, balle de tennis,

volant de badminton.

■ Mise en boîte: des éléments de caisson sont répartis dans la salle. Qui réussit à placer le plus de volants de badminton à l'intérieur des éléments (lancer ou frapper avec la raquette)?

Terrain instable

-10 10-14 15-20



Comment? Installer un couloir de sauts avec des tapis de différentes épaisseurs. A pieds nus, les élèves enchaînent les sauts, en stabilisant la position après chaque saut. D'abord avec les yeux ouverts, puis en les fermant.

Rollmops

10-14 15-20



Comment? Deux équipes essaient de repousser au-delà d'une certaine ligne un ballon placé au centre, en le visant avec différentes balles.

Variantes:

■ Idem avec quatre équipes placées dans les angles de la salle ou deux équipes en cercle.

■ Adapter à la discipline: avec cannes et balles d'uni-hockey, ballons de football, etc.

Pantin

15-20 20+



Comment? Sautiller sur un rythme de quatre temps (pointe gauche, pointe droite, talon gauche, talon droit) et bouger les bras sur un rythme ternaire (toucher les hanches, les épaules, puis lever les bras).

Passes au mur

10-14 15-20 20+



Comment? Faire rebondir contre la paroi deux balles sans qu'elles touchent le sol. Qui réussit 50 passes ou dribbles?

Variante: expérimenter, puis démontrer une technique personnelle.

Deux poids, deux mesures

15-20 20+



Comment? Jongler avec deux balles de grandeur et poids différents (par ex.: balle de tennis et ballon de handball). Les balles se croisent en l'air et le joueur les rattrape, simultanément ou en alternance.

Variante: jongler avec trois balles.

Tout, vraiment tout pour la coordination

ae
alder + eisenhut

Funambules en piste

Au cirque

15-20 20+



Comment? Tendre une corde entre deux poteaux de barre fixe et placer des tapis au-dessous. Sans chaussures, traverser la corde de différentes manières. Pour débiter, fixer éventuellement une barre au-dessus de la tête comme aide.
Variante: idem avec les yeux fermés.

Simon Ammann

10-14 15-20



Comment? Accrocher deux bancs aux espaliers de manière à former une rampe d'élan. Un caisson sert de tremplin. Le sauteur s'élanche sur deux morceaux de tapis ou avec les sabots en feutre, genoux fléchis. Arrivé sur le tremplin, il se propulse le plus loin possible. Amortir la réception!

Variante: modifier la déclivité de la rampe d'élan.

Pont mobile

10-14 15-20 20+



Comment? A l'aide de cordes, fixer un banc à deux paires d'anneaux (hauteur de genoux). Sécuriser avec des tapis au-dessous. Se déplacer sur le banc (partie étroite en haut) de différentes manières. Un partenaire complique la tâche en balançant légèrement le banc.
Variante: placer des cannes

suédoises sous le banc retourné et se maintenir en équilibre.

Chute interdite

10-14 15-20 20+



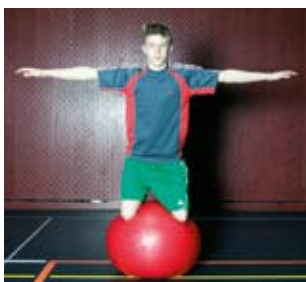
Comment? Se maintenir en équilibre à pieds nus sur le ballon lourd. Ajouter une tâche annexe (jonglage, passes avec un partenaire, mime, etc.).

Variantes:

- En cercle: les élèves se font des passes tout en gardant l'équilibre.
- Combiner avec des flexions de genoux (demi-squats).

Ça roule!

10-14 15-20 20+



Comment? Maintenir l'équilibre sur un ballon de gymnastique, assis, à genoux, couché, sur le ventre, etc. Eviter de s'aider avec les mains.
Variante: différentes passes à deux.

Planche balancier

10-14 15-20 20+



Comment? Se tenir en équilibre sur la planche balancier (Rola Bola). Les débutants peuvent s'aider de la paroi pour monter dessus.

Variante: jongler avec trois balles.

Duel

-10 10-14 15-20



Comment? Par deux, en appui sur une jambe. Les joueurs essaient, par des pressions de leur jambe libre, de se déséquilibrer. Coups de pied interdits!

Variante: épaule contre épaule, se repousser pour faire tomber l'adversaire du banc.

Brice de Nice

-10 10-14 15-20



Comment? Poser un couvercle de caisson sur trois ou quatre ballons lourds (ou ballons de basketball). Se maintenir en équilibre sur la plate-forme ainsi formée.

Variante: ajouter une tâche motrice. Par ex.: sauts avec demi-tour, lancer deux balles.

Poids lourds

10-14 15-20 20+



Comment? En équilibre sur la partie étroite du banc, lancer le ballon de basketball (ou le ballon lourd) contre la paroi et le rattraper. Eloignement: 2 à 3 mètres. Compliquer la tâche en se tenant seulement sur une jambe ou sur la plante des pieds.

Variante: par deux, face à face, chacun en équilibre sur son

banc (env. 3 mètres de distance). Lancer la balle de manière à déséquilibrer son adversaire.

Sur l'arête

10-14 15-20 20+



Comment? Debout sur la partie étroite du banc, effectuer des figures (demi-tour, tour complet, flexions, etc.) sans perdre l'équilibre. Deux par banc.

Variante: les élèves traversent le banc et se croisent, sans tomber. Trouver différentes manières de se croiser.

Tremblement de terre

10-14 15-20



Comment? Poser un gros tapis sur des ballons de basketball. Un élève essaie de garder l'équilibre, tandis que des camarades secouent le tapis. D'abord en douceur, puis un peu plus fort.

Variante: sur une jambe.

Verglas

10-14 15-20



Comment? Prendre l'élan et se laisser glisser sur deux morceaux de tapis, en équilibre. Plus difficile: glisser sur deux bancs crochés à des espaliers.

Variante: par deux. Un des élèves se tient sur les morceaux de tapis, le second le tire sur une certaine distance (slalom par ex.).

Equilibriste

10-14 15-20



Comment? Placer les barres fixes à différentes hauteurs. Gravier, avec l'aide d'un partenaire, les différentes marches.

Variante: idem sans aide.

Exploiter l'environnement

► De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre. Pas besoin donc de matériel sophistiqué pour exercer cette capacité. Marcher sur des chaussures de sport ou fermer les yeux lors d'un petit exercice sont deux possibilités parmi d'autres qui demandent peu d'aménagements..

Structurer le temps et l'espace

Mouvement perpétuel

10-14 15-20



Comment? Attacher une balle d'unihockey à un piquet à l'aide de deux sautoirs. Frapper la balle alternativement en coup droit, puis en revers, d'un côté et de l'autre du piquet. Respecter un rythme régulier.

Variante: idem, mais avec un seul sautoir, ce qui raccourcit la trajectoire de la balle.

Percussions

-10 10-14 15-20



Comment? Par deux, face à face. A dribble en choisissant une structure rythmique, B observe, puis se met au diapason.

Variantes:

- Sans contact visuel. B reprend le rythme uniquement en écoutant les impacts.
- B dribble deux fois plus vite (ou plus lentement), ou avec une balle différente.

- Compliquer progressivement la structure rythmique.

Grande marelle

10-14 15-20 20+



Comment? Sauter vers l'avant en posant un pied dans chaque cerceau. Demi-tour au sommet et retour. L'élève pose le pied gauche dans les cerceaux placés à gauche, le droit dans les cerceaux à droite. Simultanément, il tend le bras de côté. Lorsqu'il y a deux cerceaux, il saute à pieds joints et tend les deux bras latéralement.

Course de haies

-10 10-14 15-20



Comment? Placer quatre bancs (ou autres obstacles) à différents intervalles. Courses aller-retour par-dessus les bancs retournés. L'enseignant impose le rythme: un, deux ou trois appuis entre les obstacles. Prévoir une course d'élan de 5 mètres environ. Adapter la piste à la grandeur des élèves en posant les bancs de manière oblique.

Passes à gogo

10-14 15-20 20+



Comment? Lancer le ballon de basketball contre la paroi, en alternant la position des jambes à chaque fois. Réception jambes parallèles.

Grille de coordination

-10 10-14 15-20



Comment? Courir ou sauter en posant un pied dans les cases, selon un rythme choisi ou imposé. Exemple: lever les genoux (skipping) en avançant de deux cases et en reculant d'une.

Variante: modifier le tempo, progresser latéralement, etc.

Duetto

-10 10-14 15-20



Comment? Par deux, face à face. Les partenaires dribblent en rythme, à une ou à deux mains. Après trois dribbles, ils s'échangent la balle et recommencent, etc.

Variante: se passer la balle une fois avec la main droite, une fois avec la gauche, ou via le sol.

En accord

-10 10-14 15-20



Comment? Sauter selon un rythme choisi. Exemples: deux sauts avec un sautillé intermédiaire, deux sauts directs. A adopte un rythme, B imite.

Variante:

- Sauter à deux avec une corde.
- Courir avec un tour de corde à chaque pas. Enchaîner dix pas en rythme, sans interruption.

Pédalo

10-14 15-20



Comment? Parcourir une certaine distance le plus vite possible en équilibre sur le pédalo. Celui qui touche le sol avec une partie du corps doit reculer de 2 mètres. Eventuellement sous forme d'estafette.

Variante: progresser en arrière ou par deux sur un tandem.

Grande roue

10-14 15-20 20+



Comment? Deux élèves tournent la longue corde de manière ample et régulière. Les autres essaient d'entrer, d'enchaîner quelques sauts et de ressortir sans accroc. Eventuellement deux ou trois élèves en même temps.

Variante: traverser en passant sous la corde. Celui qui arrive

prend un ballon et fait de même en dribblant. Ou: entrer dans la corde, sauter et relancer un ballon envoyé par un partenaire.

Bon à savoir

► Les capacités de coordination facilitent l'exécution de mouvements précis, économiques et adaptés aux différentes situations. Elles permettent aussi bien de résoudre les tâches motrices du quotidien que celles liées au sport. L'amélioration de la coordination facilite aussi l'apprentissage technique grâce à l'élargissement du répertoire gestuel qu'elle engendre. Que faut-il garder à l'esprit pour solliciter de manière optimale les capacités de coordination?

■ **Apprendre est plus facile que désapprendre:** il est important d'acquérir dès le départ les bons schémas moteurs.

■ **Diversité plutôt que spécialisation:** la multiplicité des expériences motrices favorise l'acquisition et la stabilisation de mouvements de plus en plus complexes. Modifier les conditions d'exécution d'un même exercice par exemple oblige le jeune à développer de nouvelles stratégies d'apprentissage.

■ **Du simple au complexe:** une fois que l'élève maîtrise une tâche motrice, l'entraîneur ou l'enseignant doit lui proposer des variantes plus difficiles.

■ **Expérimenter par soi-même:** il est important de laisser une certaine liberté au jeune pour qu'il explore différentes voies. Cela renforce son autonomie face à la résolution d'une tâche et entretient sa motivation. L'enseignant joue le rôle discret du guide en proposant parfois des esquisses de solution (aides didactiques) ou en modifiant certaines conditions.

■ **Coordination avant condition:** les capacités coordinatives sont en étroite interaction avec les facteurs de condition physique. Mais pour solliciter de manière optimale et améliorer la coordination, il faut placer l'entraînement de ces capacités avant celui de la condition physique.

■ **Jamais trop tard pour apprendre:** l'enfance constitue l'âge d'or de l'apprentissage moteur. Mais il est important de poursuivre l'entraînement des capacités coordinatives à l'adolescence et à l'âge adulte. La période de croissance intensive de la phase pubertaire correspond à une détérioration passagère de la coordination (prise de poids, croissance, modifications des proportions corporelles, des leviers, etc.). C'est pourquoi il est primordial de doser et d'individualiser l'entraînement à ce moment-là. Quant aux adultes et aux personnes âgées, il s'agira de maintenir un répertoire moteur suffisant afin de poursuivre une activité physique variée et de prévenir les accidents.

Plus vite que son ombre

Saisir au vol

-10 10-14 15-20



Comment? Par deux. B, placé derrière A (une longueur de bras), lâche une balle. Dès que A entend l'impact, il se tourne et essaie de la rattraper avant qu'elle ne retombe une deuxième fois. Changement de rôle en cas de réussite.

Variante: B lance la balle par-dessus son partenaire qui essaie de la saisir avant qu'elle ne tombe ou après le premier impact.

Jeu de mains

-10 10-14



Comment? A et B, face à face, bras tendus, paumes des mains vers le haut. B place les siennes sous celles de A et essaie, par un mouvement rapide, de lui taper dans les mains avant que celui-ci ne les retire.

Variante: placer une balle de tennis dans chaque main. B essaie d'en attraper une, voire les deux.

Retour gagnant

10-14 15-20 20+



Comment? Par deux. A se place face à la paroi (2 à 4 mètres de distance). B se tient dans son dos et lance une balle contre le mur. A essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Variante: le joueur est placé dos au mur. Dès que la balle quitte les mains de son partenaire, il se tourne et réceptionne le ballon.

Chute libre

10-14 15-20 20+



Comment? A appuie son avant-bras sur un caisson, le poignet restant dans le vide. Il tient (main légèrement ouverte) l'extrémité inférieure du bâton tenu verticalement par B. Lorsque B lâche le bâton, A referme la main pour stopper sa chute. On mesure à quelle marque il s'est arrêté.

Variante: avec deux bâtons lâchés en même temps ou en alternance.

Loto

10-14 15-20



Comment? Les élèves forment un cercle (assis ou debout) autour d'un chasseur. Chaque élève est numéroté. Lorsque le meneur du jeu crie deux numéros, les joueurs appelés échangent leur place, sans se faire toucher par le chasseur.

Celui qui est pris remplace le chasseur au milieu.

Variante: appeler plusieurs numéros en même temps.

Poursuite surprise

-10 10-14 15-20



Comment? Les joueurs se tiennent face à face, chacun d'un côté de la ligne médiane. Ils annoncent: «Feuille-Caillou-Ciseau». Celui qui perd fait demi-tour et sprinte pour ne pas se faire rattraper par le gagnant.

Les vainqueurs se déplacent vers la gauche, les perdants reprennent la même place.

Variante: poser une chaussure (ou un autre objet) sur la ligne médiane. Au signal, deux joueurs s'élancent chacun de la ligne de fond opposée. Le premier arrivé saisit la chaussure et retourne le plus vite possible sur sa ligne de fond. L'adversaire essaie de le rattraper avant qu'il n'y arrive.

Attrape-moi si tu peux!

10-14 15-20 20+



Comment? Par deux. Les joueurs sont placés à un mètre l'un de l'autre. Sans avertir, le premier démarre pour rejoindre la ligne du fond. Le second essaie de le toucher. Un point par arrivée. Inversion des rôles à chaque touchette

Variante: alterner les positions de départ (debout, couché, en appui facial, etc.) et adapter à différents sports (conduite de balle à l'unihockey, etc.)

Attention serpent!

-10 10-14 15-20



Comment? L'enseignant attache l'extrémité d'une corde à la barre inférieure des espaliers et tient l'autre, sur le sol. Il fait onduler la corde. Les élèves essaient de l'éviter par de petits sauts. Celui qui touche la corde a un gage.

Variante: les élèves sont placés en cercle, l'enseignant au milieu. Il fait tourner la corde que les élèves évitent en sautant.

Touche-à-tout

-10 10-14 15-20



Comment? A et B sont placés face à face. Chacun essaie de toucher la cuisse de son adversaire. Attention: le haut du corps reste droit pour éviter les coups de tête.

Variante: crocher un sautoir ou une pince à linge et essayer de dérober l'objet à son adversaire.

Tête en l'air

-10 10-14 15-20



Comment? Par groupes. Les joueurs tiennent leur raquette de badminton, de tennis ou la batte de baseball, tamis ou tête en bas. Au signal, chacun lâche son objet et en récupère un autre avant qu'il ne tombe.

Variante: numéroté les joueurs. Le 1 rattrape la raquette du 2, le 2 celle du 3, etc. Ou par deux, augmenter progressivement la distance.

Va-et-vient

-10 10-14



Comment? Les joueurs (six idéalement) sont disposés en cercle. Un chasseur trotte autour du groupe. Lorsqu'il crie à un joueur «Viens!», ce dernier démarre dans le même sens que lui et essaie de rejoindre sa place en premier. Si le chasseur crie «Va!», le joueur part dans le sens opposé. S'il arrive après le chasseur, il prend sa place.

Variante: idem avec ballons ou balles (dribble, conduite de balle).

Roulements

10-14 15-20 20+



Comment? Former deux colonnes de quatre coureurs espacés de 2 mètres environ. L'enseignant, placé derrière, roule une balle entre les colonnes. Quand les coureurs voient la balle (signal visuel), ils démarrent pour essayer de rattraper le camarade de devant.

Variante: adapter à la discipline (balle au pied, canne, dribble, etc.)

Jouer avec ses nerfs

► La capacité de réaction – réagir à un signal quel qu'il soit – ne s'améliore que sensiblement par l'entraînement. Elle dépend

en grande partie du système nerveux central et de la rapidité de transmission des messages. Cependant, grâce à des exerci-

ces tels que ceux présentés ici, on peut optimiser des paramètres très importants – concentration, anticipation et vitesse

d'action – qui, indirectement, améliorent la capacité de réaction!

Parcours du combattant

11 Double dribble

Comment? Dribbler deux balles (les mêmes) en même temps ou en alternance, en rythme. Après dix réussites, lancer les balles contre le mur et faire de même.

Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



12 Sur l'arête

Comment? Debout sur la partie étroite du banc. Effectuer un demi-tour, puis un tour en équilibre sur une jambe. Deux élèves par banc.

Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



10 Duel

Comment? A et B face à face. Chacun essaie de toucher la cuisse de son adversaire, sans être touché soi-même.

Variante: dérober le sautoir croché dans les pantalons ou dans la chaussette.

Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction.



9 Passes à gogo

Comment? Passes contre le mur avec un ballon de basketball. Alternar la position des jambes à chaque lancer. Réceptionner la balle jambes parallèles, légèrement fléchies.

Pourquoi? Améliorer la capacité de rythme.



8 Chute interdite

Comment? Debout à pieds nus sur un ballon lourd. Tenir en équilibre, effectuer de légères flexions des genoux, jongler, etc.

Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



7 Des pieds et des mains

Comment? Par deux. Jouer simultanément avec le pied (passes avec un ballon de football) et avec la main (badminton). D'abord pied et main simultanément, puis en alternance.

Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



Questions d'organisation

- Effectuer le circuit au moins deux fois, l'idéal étant trois tours. Adapter le nombre de postes au temps à disposition.
- Si possible, entraîner simultanément la coordination et la condition physique (vitesse, force, endurance). Alternar par exemple un exercice de coordination avec un de condition physique (voir cahier pratique n°26 «Force 1», qui propose un entraînement par postes).
- Pendant qu'un élève travaille, le second récupère. Cela évite de mettre en place trop de stations.

1 Montgolfières

Comment? Maintenir deux, trois (ou plus) ballons de baudruche en l'air. Avec raquette de badminton ou de tennis éventuellement.

Pourquoi? Améliorer la capacité d'orientation.



2 Deux poids, deux mesures

Comment? Jongler avec des balles de grandeurs et poids différents. Exemple: passer d'une main à l'autre une balle de tennis et un ballon de handball.

Pourquoi? Améliorer la capacité de différenciation.



3 Brice de Nice

Comment? Tenir l'équilibre sur un couvercle de caisson placé sur des ballons lourds ou des ballons de basketball.

Pourquoi? Améliorer la capacité d'équilibre.



4 Grande marelle

Comment? Sauter d'un cerceau à l'autre. Poser le pied droit dans les cerceaux placés à droite et inversement à gauche. Tendre le bras du même côté pour accompagner le saut.

Pourquoi? Améliorer la capacité de rythme.



■ La musique augmente la motivation et donne les signaux pour les changements de stations par exemple.

■ Temps de travail: le rapport entre charge et pause varie selon les objectifs de la séance. Pour l'entraînement de base, l'alternance «30"-30"» jusqu'à «45"-45"» convient bien.

6 Balle magique

Comment? Lancer la balle vers le haut, effectuer une roulade avant ou arrière sur le tapis et rattraper la balle.

Pourquoi? Améliorer la capacité d'orientation.



5 Retour gagnant

Comment? Par deux. A se place face à la paroi (2 à 4 mètres de distance). B se tient dans son dos et lance une balle contre le mur. A essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Changement après cinq essais réussis.

Pourquoi? Améliorer la capacité de réaction.



A chaque sport sa capacité

Sport (capacité de coordination)	Trampoline (orientation)	Ski alpin (différenciation)	Tous sports (équilibre)
Profil d'exigences au niveau coordinatif	Le trampoline exige, surtout chez les athlètes d'un bon niveau, une capacité d'orientation très développée.	Les skieurs doivent s'adapter en permanence aux changements de conditions: neige, pente, visibilité, vitesse. Une bonne capacité de différenciation est indispensable chez eux.	Maîtriser les déséquilibres pour trouver de nouveaux équilibres: un facteur important de tous les jeux et autres disciplines sportives.
Groupes d'entraînement	Classe d'école (garçons et filles). 10-14	Garçons et filles. 15-20	Garçons et filles. 15-20
Niveau	Débutants avec une bonne conscience corporelle, capables d'effectuer des rotations autour de l'axe longitudinal et transversal.	Groupes à niveaux (des débutants aux experts). Appliquer et varier.	Jeunes sportifs (loisirs ou performance).
Période	Semestre d'hiver (heure double).	Dans chaque phase d'entraînement, lors de l'échauffement.	Phase préparatoire.
Contenu et durée	Echauffement (30 min) (installation des postes comprise) Se déplacer autour, par-dessus, par-dessous les différents agrès. Exercices de gymnastique spécifiques (tenue du corps, séquences de mouvements à sec).	Echauffement (10 min) Formes de jeux et exercices de gymnastique.	Echauffement (15 min) Jeux, exercices de gymnastique adaptés à la suite du programme.
	Coordination (45 min) Entraînement par postes. ■ Poste 1 (1/3 de salle): foot-tennis. ■ Poste 2 (1/3 de salle): enchaîner trois exercices en continu, par ex.: appuis faciaux en ramenant les pieds vers les mains, sauts en extension sur le mini-trampoline, rotations avant et arrière aux anneaux placés à hauteur d'épaules. ■ Poste 3 (1/3 de salle): exercices sur le trampoline (2 trampolines). Choix d'exercices: Rotations autour de l'axe longitudinal Assis - 1/2 tour - quatre pattes Assis - 1/4 tour - assis Assis - 1/2 tour - debout Dos - 1/2 tour - quatre pattes Dos - 1/2 tour - ventre Dos - 1/4 tour - dos Vrilles sur place 1/2; 1/4; 1 1/2 tour Rotations autour de l'axe transversal Petites roulades arrière Saut groupé Saut carapé Dos - 1/2 salto arrière - quatre pattes Dos - 3/4 salto arrière - debout (= pull-over) Dos - 3/4 salto arrière - assis Dos - 1/4 salto arrière - dos Exécution Jusqu'à 8 élèves par poste travaillent en parallèle. 3 passages de 5 min (total 45 min).	Coordination (20 min) Pendant la mise en train (env. deux descentes). ■ Desserrer les chaussures au niveau de la cheville, une fois à gauche, une fois à droite. ■ Skier sur une piste non préparée. Variante: effectuer le même exercice sur la piste et sur le bord de la piste. ■ Ouvrir la veste pour ressentir l'effet de freinage (parachute). ■ Effectuer un exercice en avant, puis en arrière.	Coordination (25 min) Par groupes (jusqu'à 12 personnes). ■ «Sur l'arête» (p. 7) ■ «Poids lourds» (p. 7) ■ «Duel» (p. 7) ■ «Pont mobile» (p. 6) ■ «Chute interdite» (p. 6) Introduire des idées émises par les participants. Env. 5 min par poste selon le principe: le premier travaille, le second est à la pause. En cas de gros effectifs, diviser la classe en deux: une équipe aux postes, l'autre joue.
	Technique/Tactique/Condition Intégrées (postes 1-3).	Technique/Tactique/Condition (90 min) Travailler des familles de mouvements en variant les situations (virages, sauts, figures, etc.).	Technique/Tactique/Condition (40 min) Gainage et exercices de détente (sauts). Jeu.
	Conclusion (15 min) Concours avec les élèves comme juges: qui réalise le meilleur «pull-over»? Un essai par élève. Ranger le matériel.	Conclusion (20 min) Dernière descente en groupe.	Conclusion (10 min) Trotter, gymnastique. Tâches à résoudre en équipe (nœud gordien par ex.).

Athlétisme (rythme)	Tennis de table (réaction)
Le rythme est une composante essentielle de la course de haies.	La réaction est primordiale au tennis de table, à chaque niveau de formation.
Mixte. Catégorie jeunesse. 15-20	Sport scolaire facultatif. 10-14 15-20
Cadres régionaux, 4-5 entraînements hebdomadaires.	Débutants.
Période préparatoire.	Toute l'année.
Echauffement (20 min) Individuel, exercices préparatoires spécifiques (dynamiques).	Echauffement (15 min) Différentes formes de courses et de sauts, avec raquette et balle, pour travailler le jeu de jambes. Exercices de gymnastique.
Coordination (40 min) Coordination générale: ■ «Moulin Rouge» (voir cahier pratique n°32 «Force 2», p. 8): 3-4 formes sur 15 m avec différentes tâches motrices. ■ Grille de coordination (p. 9): deux cases en avant, une en arrière, avec appuis alternés gauche-droite dans chaque case. 4 passages à vitesse maximale. Coordination spécifique: ■ 6-8 haies espacées de 1,5 m: passer les obstacles en sautillant, de manière dynamique. 2 passages par jambe. ■ Idem, mais en dribblant une balle près de la haie. 2-3 passages par jambe. ■ 6-8 haies espacées de 4 m env.: passer la seconde jambe sur la haie, en trois pas. Veiller à une fréquence élevée entre les obstacles. 2-3 passages par côté. Activation de la musculature: ■ Courses en fréquence, sprints à travers la grille de coordination et accélérations sur 60 m env. (voir cahier pratique n° 28 «Vitesse», p. 7 et 8). ■ Sprint en posant les pieds dans les intervalles (marques posées au sol) sur un rythme de trois appuis (env. 50 m).	Coordination (25 min) ■ Commencer les échanges en coup droit. Dès que A change la position de la raquette, B joue sur le revers et s'ensuit un duel en revers, etc. ■ B se tient dos à la table. Dès qu'il entend le bruit de la balle engagée par son adversaire, il se tourne et renvoie la balle. Variante: B doit placer la balle à l'endroit où A tient la raquette. ■ A se place derrière la ligne de fond, avec 5 balles. Il joue en coup droit directement sur le terrain de B. Ce dernier essaie de toucher les balles avec sa raquette. Qui réussit à reprendre les 5 balles? ■ B attend 4 m derrière la table. Dès que A engage, il s'avance et joue l'échange. ■ A et B se tiennent côte à côte près du poteau du filet. A place la balle sur le rebord du filet et la laisse tomber dans le camp de B. Celui-ci la reprend directement et l'échange débute.
Technique/Tactique/Condition (20 min) Petit entraînement technique: passage de 1 à 7 haies, départ debout ou accroupi.	Technique/Tactique/Condition (45 min) Attaques de coup droit ou de revers dans différentes situations, sur terrain réduit. Varier les formes de jeu et de concours.
Conclusion (20 min) Individuel (footing).	Conclusion (5 min) Démonstration de tennis de table virtuelle (sans balle): jouer lentement pour visualiser le mouvement et consolider la technique.

► Comment intégrer l'entraînement de la coordination dans la séance? Petit panorama des exigences spécifiques de quelques disciplines.

Bibliographie

- **OFSP0 (éd.):** Théorie de l'entraînement Jeunesse+Sport. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pages.
- **Fédération suisse d'athlétisme FSA (Edit.):** Test d'athlétisme. 1984.
- Cahier pratique 1/03 «Un équilibre, des équilibres». 2003.
- Cahier pratique 1/04 «Rapide comme l'éclair». 2004.
- Cahier pratique n°10 «Balles et ballons». 2005.
- Cahier pratique n°24 «S'échauffer». 2007.
- Cahier pratique n°28 «Vitesse». 2007.

Un grand merci

► à Barbara Bechter (cheffe de discipline J+S trampoline), Domenic Dannenberger (chef de discipline J+S ski alpin) et Georg Silberschmidt (chef de discipline J+S tennis de table) pour leur précieux apport lors de l'élaboration de ce cahier pratique. Merci aussi aux modèles, étudiants à l'École professionnelle de Baden.

Au secours!



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom: _____

Adresse: _____

NPA / lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch