



LA COORDINATION MOTRICE

à l'école de foot

« Définition »

- ✓ *La coordination est la capacité de l'organisme à réaliser un mouvement par l'action simultanée et harmonieuse du système nerveux et des muscles squelettiques concernés*
- ✓ *la coordination est la capacité à réaliser un geste intentionnel et précis en conjuguant l'action du système nerveux central et de la musculature squelettique avec vitesse efficacité et fluidité*
- ✓ *La coordination est la capacité d'une personne à apprendre rapidement de nouveaux mouvements et à adapter son comportement en fonction des exigences de l'environnement*

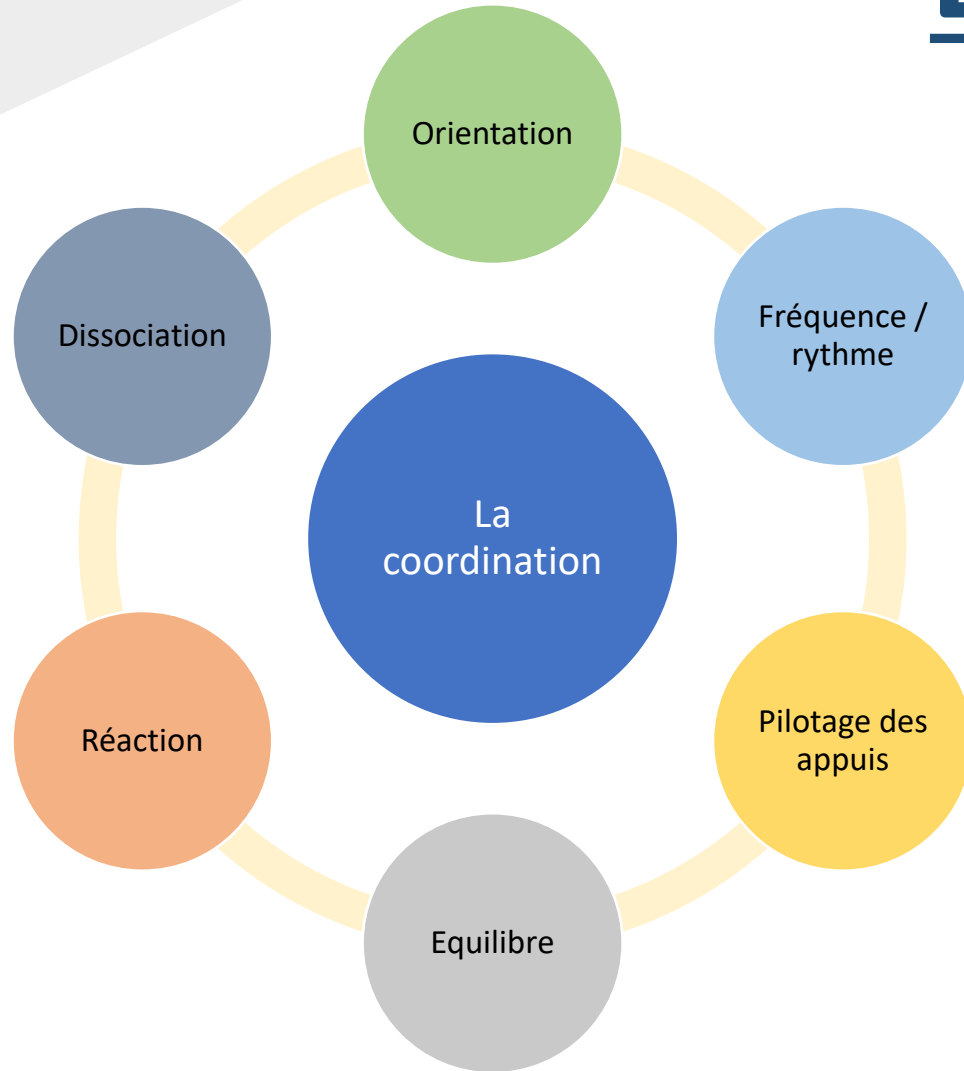
La coordination c'est la capacité à réaliser un geste intentionnel avec Vitesse, Fluidité, Efficacité, Fiabilité et Précision

Notion importante

- ✓ Elle n'est pas innée, c'est une qualité à travailler chez l'enfant
- ✓ Il faut **développer une motricité générale** avant la motricité spécifique
- ✓ Pas de différence spécifique entre fille et garçon avant 10/11 ans
- ✓ L'enfant doit acquérir un **maximum de programme moteur** avant cet âge

C'est la base de la technique

Les composantes



Moyen Memo technique

PERFO.D

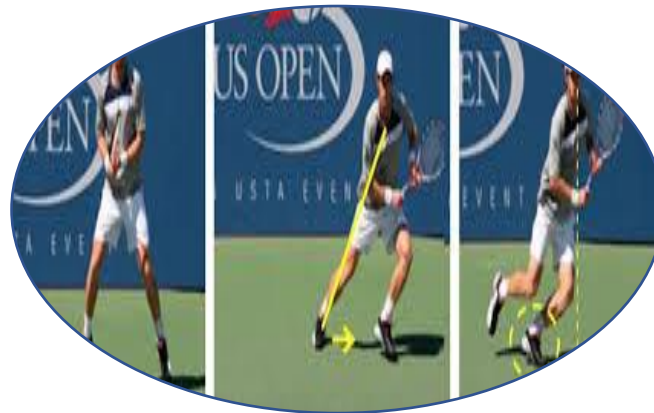
Les composantes

Pilotage des appuis	Changement de direction, adaptation de la course avec appuis contrariés, modification de l'amplitude des appuis
Dissociation	Rendre indépendantes les différentes parties de son corps (regard, haut-bas, gauche-droite)
Orientation	Se repérer dans un espace proche (gauche-droite, devant-derrrière, haut-bas)
Réactivité	Réagir à un stimulus (visuel, sonore...) Analyse rapide d'une situation pour motricité adaptée
Fréquence / Rythme	Répéter un mouvement plusieurs fois le plus rapidement possible en gardant une certaine précision, changement de rythme
Equilibre	Maintenir une position à l'arrêt et en mouvement, passer d'une position à l'autre et retrouver son équilibre

Les composantes



PERFO.D



Méthodes de développement

- ✓ Le **travail de coordination** doit être continu durant la « carrière » du joueur(euse)
- ✓ **2 grandes étapes**: avant 10/11 ans et à la puberté (différence fille / garçon)
- ✓ Le **premier travail athlétique de tout sportif**
- ✓ Utiliser les **autres sports**
- ✓ **Complexité progressive** et pas l'inverse

Exercices Ludiques



Méthodes de développement

Les catégories d'âges:

U15	U16	U17	U19	PRO 2
+				
+				
+				
+++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++
++	+++	+++	+++	+++
+++	++	++	++	+
+++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++
95	100	100	100	100

Conditions d'apprentissage: modèle des phases sensibles

D'après Martin Dietrich (1982)

AGE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Orientation										
Différenciation										
Réaction										
Equilibre										
Rythme										

Ne vous prenez pas la tête!!!!

Restez simple mais faites en le plus souvent possible



Exemples

Dissociation



Points clés et corrections

- Regard
- Finesse du mouvement
- Adaptation permanente
- Ballon proche de soi
- Aller de + en + vite

Exemples

Fréquence



Points clés et corrections

- Utilisation des bras
- Ligne d'épaule droite
- Travail en pied / genou bas
- Varier le pied d'entrée
- Lever la tête
- Gainage
- Alignement
- Aller de + en + vite

Exemples

Orientation



Points clés et corrections

- Regard / prise info
- Centré sur le ballon
- Prise de repère rapide
- Ne pas garder le ballon dans les mains

EUGENE Joffrey – Préparateur Athlétique



Exemples

Pilotage des appuis



Points clés et corrections

- Geste simple pour vitesse
- Maîtrise des appuis
- Centre de gravité bas
- Basculement des appuis
- Être au plus proche des plots
- Fréquence d'appui
- Coordonner haut et bas

EUGENE Joffrey – Préparateur Athlétique



Exemples

Equilibre



Points clés et corrections

- Pas de rebond
- Utilisation des bras
- Utilisation abdos
- Partenaire pas trop loin
- Geste technique simple
- Diff entre fléchi et tendu

Exemples

Réaction

Points clés et corrections

- Varier les signaux de départ
- Varier les actions après signal
- Attention au cognitif
- Attention anticipation

Le mot de la fin

Le travail de coordination n'a de limite que votre imagination...

...tant qu'il respecte:



Question??

