

## **La coordination :**

Selon DRUBIGNY : la coordination est la faculté d'associer un ensemble d'actes moteurs simples d'une manière harmonieuse pour effectuer un mouvement complexe.

Pour TURPIN (1990) : la coordination est la base des capacités générales pour l'apprentissage moteur des gestes sportifs, pour la maîtrise des actions motrices et l'adaptation à des situations nouvelles.

## **-Les qualités de coordination**

**Qualité d'orientation** : elle permet de percevoir et de prendre en considération les points de repère et les modifications spatio-temporelles. Travailler cette qualité permettra aux sportifs de se repérer plus facilement dans son milieu. Dans certains sports cela permettra une meilleure compréhension des déplacements effectués et des conséquences que cela amènera selon les situations. Elle permet aussi de s'adapter plus rapidement à des éléments extérieurs ou méconnus. Les qualités d'orientation et de réaction peuvent se travailler de manière similaire.

**Qualité de différenciation** : elle permet de contrôler les informations intérieures et extérieures et de doser, d'adapter l'engagement de la force ou la précision spatiotemporelle.

**Qualité de réaction** : Condition nécessaire pour reconnaître rapidement des situations et apporter des réponses motrices appropriées. Travailler cette qualité permettra à terme une meilleure anticipation des situations auxquelles les différents sportifs sont confrontés mais aussi de remarquer plus rapidement les détails changeants au cours des actions.

**Qualité d'équilibre** : elle permet soit de maintenir une position, soit de trouver rapidement la posture adéquate pour effectuer l'action proposée.

**Qualité de rythme** : Aptitude à réaliser un déroulement de mouvement de manière rythmée et dynamique, ou à saisir et appliquer un rythme donné.

## **+ Les qualités de coordinations intra et intermusculaires :**

**Intra-musculaire** = au sein d'un muscle, il s'agit de la capacité d'un muscle à recruter un maximum de fibres musculaires pour la réalisation du mouvement voulu. Cette qualité va se travailler grâce aux exercices de force-vitesse, nécessitant un recrutement important de fibres musculaires sur une courte durée, les exercices de renforcement musculaire isolés, et les exercices de force maximale.

**Intermusculaires** = entre les différents muscles pour réaliser un mouvement plus global, elle joue sur l'optimisation de la transmission des forces. Cette qualité va se travailler en exécutant des mouvements impliquant le haut et le bas du corps pour développer la puissance nécessaire à l'atteinte de l'objectif. Vous pouvez utiliser des exercices de force maximale sur les mouvements globaux (squat, développer coude, soulever de terre, arraché, épaulé-jeté), mais aussi en combinant des exercices sur le haut et le bas du corps (par exemple : squat et élévation frontale aux haltères).

### + Le PMG : Programme moteur généralisé

Ce système se trouve au sein de votre cerveau, il s'obtient au terme de l'apprentissage d'un geste. En effet, la répétition d'un geste, d'une situation, d'un déplacement spécifique, conduit votre cerveau à mémoriser et garder en mémoire tous les éléments qui composent le mouvement travaillé. Lorsque le mouvement est acquis, il est alors intégré et disponible à tout moment. De ce fait, le pratiquant confronté à une situation récurrente réagira de la bonne façon pour atteindre le but qu'il s'est fixé grâce aux différentes prises d'informations préalables. Mais aussi ce programme servira dans des situations surprenantes ou non-anticipées ; dans ces situations non attendues par un sportif, il n'aura que très peu de temps pour réagir et faire le bon choix, et avec la vitesse, le joueur n'a jamais réellement le temps de réfléchir à ce qu'il fait, au moment où le stimulus attire son attention, cette dernière est focalisée sur ce stimulus et il ne réfléchit pas aux dizaines, centaines voire milliers de possibilités qu'il a pour s'en sortir. Vous imaginez ? Si un porteur du ballon vient à se faire presser de manière inattendue par un adversaire et qu'il se mette à réellement réfléchir à toutes les options possibles ; entre faire une passe à un coéquipier, mais auxquels ? lequel est démarqué ? lequel a fait un appel ? et son appel vaut-il la peine de lui faire une passe ? ou encore tenter un dribble, mais là aussi, entre faire une feinte avec le corps ? une roulette ? un crochet ? BREF, il aurait sûrement déjà perdu la ballon, et c'est ici que le PMG intervient, c'est lui qui, comme par réflexe, va vous offrir une solution que vous emprunterez d'une façon totalement inconsciente, cela ne veut pas dire que vous sortirez vainqueur de cette confrontation surprise, mais montre l'importance de la construction d'un PMG solide par la répétition mais aussi la diversification. Bien entendu les possibilités que votre PMG scruteront durant la fraction de seconde de réflexion inconsciente dépendent de la prise d'information et des actions précédentes.

### Les différentes manières de travailler les qualités de coordination :

De manière générale, la répétition des situations/gestes est un bon moyen de travailler la coordination, l'utilisation d'une montée progressive en intensité peut être utilisée, c'est-à-dire d'effectuer le mouvement (individuel) ou la combinaison (collectif) de manière lente et lorsque le geste est acquis, opérer à une montée en intensité/vitesse progressivement, puis à une complexification des situations proposées.

Un autre moyen de travailler la coordination, de manière plus spécifique à la qualité d'équilibre, est la proprioception. La proprioception est la régulation de la posture, de l'équilibre et des mouvements humains. Elle agit de manière inconsciente et consciente au niveau du système nerveux. Ce type de travail permet donc d'agir sur des facteurs nerveux et anatomique (muscle, tendons, ligaments), et entraînera une optimisation des réflexes proprioceptifs, autrement dit un meilleur équilibre général et une reprise d'équilibre plus rapide dans certaines situations. Ce type de travail permet aussi de réduire le risque de blessure, les articulations étant « habituées » à des situations instables. Il sera donc question d'exercices utilisant le déséquilibre pour travailler sur tous ces facteurs.

Les exercices impliquant une coordination entre le haut et le bas du corps, exercices de dissociation. Ils permettent une amélioration des qualités de rythme mais aussi de réaction, ouvrant de nouvelles palettes motrices aux athlètes. Ces exercices peuvent être réalisés à

différentes intensités, soit pour travailler la qualité du geste à intensité moyenne, soit pour se focaliser uniquement sur la vitesse de réalisation (tout en gardant un minimum de précision).

+n°1 : l'imagerie mentale, c'est une technique mentale consistant à s'imaginer en train de réaliser le mouvement/la combinaison ou bien simplement des situations répétitives. L'individu peut s'imaginer faisant l'action ou regardant l'action d'une manière plus globale. Cette capacité nécessite un bon repérage spatio-temporel de manière générale pour réussir à imaginer de nouveaux les situations rencontrées dans le réel. Elle peut permettre de se rendre compte d'erreur faite ou, au contraire, de bon choix, mais aussi de travailler sur l'anticipation des situations.

+n°2 : l'apprentissage par observation et l'analyse vidéo. En effet le fait de regarder une situation à laquelle vous pouvez être confronté permet de la reconnaître, de pouvoir analyser ce qu'il se passe lors des choix et reconnaître, durant les futures échéances, les situations similaires. L'analyse vidéo permet aussi d'avoir une vision plus globale de la performance, elle permet de remarquer les qualités et défauts, bons ou mauvais choix, mais peut aussi jouer sur la prise de conscience des informations visuelles en montrant ce qu'il se passe hors de votre champ de vision personnel.

+n°3 : travail de la vision. Le système visuel est composé de la vision central (là où vous regardez, le centre de votre champ de vision) et la vision périphérique (ce qui est par conséquent autour). Il est important de capter les détails qui rentrent dans votre champ de vision dans les différents sports. Même si votre vision centrale vous permet, avec l'entraînement et la répétition des situations de capter les détails changeant directement là où vous regardez, il est néanmoins important d'être capable de détecter les changements qui se font aux alentours. Le travail de la vision périphérique peut donc se faire grâce à plusieurs méthodes, le travail en fixant un point et en exécutant des actions, mais aussi, les jeux vidéo demandant des réflexes et une bonne coordination œil-main (qui se fait au niveau du système nerveux). Tout le travail de la vision a pour but, à terme, une optimisation de la vitesse de transmission des messages nerveux optiques permettant de déclencher la réponse motrice appropriée.

#### Exemples de différents exercices pour travailler les différentes qualités de coordination :

##### **-L'orientation :**

Elle est importante, **tout d'abord**, pour anticiper les déplacements à effectués, la répétition des différentes actions motrices, les postures à adopter, et les des différents placements et déplacements.

##### **Pour les sports collectifs :**

-Certains jeux d'échauffement permettant beaucoup de déplacement et avec pour objectifs de marquer/aplatir/passé dans une zone. En effet ces jeux sur tout le terrain (demi si trop de joueurs) nécessitant des déplacements pour se libérer du marquage et se positionner pour atteindre l'objectif, ou au contraire savoir rester au marquage et anticiper les trajectoires du ballon pour intercepter permettent de travailler cette qualité.

-La mise en place de situation similaire aux compétitions est un bon moyen de travailler les qualités d'orientation. Les situations de match en fin d'entraînement participent au développement de cette qualité.

Vous pouvez aussi présenter des situations pour travailler la relation entre les joueurs sur des espaces réduits et des situations spécifiques à la pratique. De situation simple en supériorité numérique à des situations plus complexes à égalité numérique. C'est un bon moyen d'obtenir des

athlètes une prise d'information visuelle préalable et variable selon les actions effectuées durant une situation.

Il est intéressant de réaliser ce type d'exercice sous-fatigue, pour se rapprocher des situations de match et travailler sa lucidité.

-L'analyse vidéo peut aussi être un très bon moyen d'améliorer ses qualités d'orientation. En effet elle permet de se rendre compte des espaces créés ou fermés selon les situations mais aussi de se rendre compte de ce qu'il se passe hors de notre champ de vision et donc de prendre conscience de l'importance de la prise d'information visuelle même lorsqu'un joueur n'est pas directement impliqué dans l'action pour pouvoir anticiper ses possibilités (appelé potentiel d'action) au moment où il deviendra acteur de l'action.

-L'utilisation de l'imagerie mentale est intéressante, elle permet de se recréer les situations connues, à terme elle permette une meilleure appréhension des situations récurrentes dans la pratique du sport, et une amélioration des vitesses de transmissions des messages nerveux selon les situations rencontrées.

#### **Pour les sports individuels de confrontation :**

Certains échauffements peuvent être mise en place nécessitant des déplacements spécifiques à la pratique et mettant le joueur en mouvement sur la zone de combat.

-La mise en situation de compétition reste l'un des meilleurs moyens de travailler la qualité d'orientation, cela permet de s'habituer aux différents déplacements et les anticiper. Savoir regarder et anticiper les actions de son adversaire est un élément essentiel de la performance dans ce type de sport.

-La répétition de situation spécifique, donc, travailler sur des déplacements, des mouvements spécifiques similaire à ceux rencontrés en compétition et les répéter permettra la conception d'un programme moteur généralisé. C'est-à-dire, permettre au corps (et surtout au cerveau) de s'habituer aux déplacements, à la posture et au maintien de l'équilibre, et aux différents mouvements à effectuer durant les compétitions. Ce qui aura pour conséquence, à terme : la construction, dans le cerveau des pratiquants, d'un programme qui s'activera de manière plus ou moins conscientes lorsque le pratiquant se retrouvera face aux différentes situations rencontrées et qui devrait lui permettre de choisir la bonne action (le bon mouvement, le bon déplacement ...) pour arriver à son but.

#### **Pour les sports de performance individuelle :**

La mise en situation de compétition est bien entendue présente.

Le repérage est aussi un moyen de travailler l'orientation. Pour certains sports, il est nécessaire d'avoir un excellent timing, les sports de sauts, de lancer. Il est important de savoir quand déclencher le mouvement final duquel découlera la performance. Prendre du temps pour repérer, se mettre des repères, effectuer le passage doucement pour se l'imaginer mentalement, répéter ses gestes de manières lentes sont des moyens de repérages.

Il est nécessaire d'être capable de s'habituer à un nouvel environnement, les modifications dans l'environnement d'entraînement peuvent jouer sur cette qualité (changer la couleur de lignes, d'un mur, ajout de matériel visuel ou sonore ayant pour but de perturber l'athlète).

+L'utilisation de l'imagerie mentale est intéressante, elle permet de se recréer les situations connues, à terme elle permet une meilleure appréhension des situations récurrentes dans la pratique du sport, une amélioration des vitesses de transmissions des messages nerveux selon les situations rencontrées.

+L'analyse vidéo est aussi un moyen d'optimiser cette qualité dans tous les sports individuels. Se rendre compte des défauts ; dans les déplacements, la posture, le mouvement ou encore la position de base ; est intéressant dans le développement de l'orientation.

**Mais aussi** pour connaître l'emplacement des différents joueurs sur le terrain et réagir en conséquence des déplacements, de ce fait ce travail va être utilisé dans les sports collectifs et de confrontations. Cette capacité nécessite de regarder autour et de ne pas être focalisé uniquement sur ses déplacements. Vous pouvez aussi mettre place des exercices de prises d'informations.

### **Pour les sports collectifs :**

-les exercices de prises de décisions rapides, c'est-à-dire des exercices mettant le joueur sous pression et devant choisir rapidement entre plusieurs choix possibles, bien entendu plus le nombre de choix sera grand, plus l'exercice sera complexe. De nombreux exercices spécifiques peuvent être inventés selon la pratique sportive, pouvant jouer sur différentes actions ; la prise d'un intervalle, une action collective, un choix entre une passe et un tir.

-certains jeux d'échauffement sont utiles, la modification des règles dans certains cas peut aider le travail de l'orientation ; empêcher le porteur du ballon de se mouvoir comme bon lui semble, obligeant ses partenaires à se démarquer et l'obligeant à prendre la bonne décision dans la transmission du ballon. Ces jeux reposeront sur des principes collectifs (beaucoup de passes et nécessité d'être démarquer/ de bouger), il est important de savoir observer autour de soi pour anticiper les actions à effectuer (réception du ballon et savoir immédiatement où le donner car le pratiquant a préalablement pris l'information du partenaire démarqué).

-Les exercices d'attaques/défense avec un désavantage pour la défense ; soit en infériorité numérique, soit une défense désavantagée dans les déplacements et/ou possibilité d'intervention. Le but pour les attaquants sera de trouver la solution permettant d'atteindre l'objectif (marquer un but/panier/essai) de la manière la plus simple possible (au hand : tir à 6 mètres, au basket : trouver un joueur libre pour le tir, idem pour le football, au rugby : trouver l'intervalle libre pour aplatir).

-la répétition de tactique est aussi importante. Dans tous les sports collectifs, il est important de connaître les enchaînements de déplacements collectifs spécifiques à certaines situations. Le travail sur une partie du terrain, impliquant des joueurs en relation pendant les compétitions, permet d'améliorer les relations entre ces joueurs. En effet ces dernières permettent aux joueurs d'identifier les déplacements des partenaires selon les situations, apprendre à connaître ses coéquipiers est indispensable, mettre en place des situations permettant de développer des habitudes collectives permet, à terme, aux pratiquants d'anticiper et de réagir plus vite à des situations connues (par exemple : dans le foot, jeu en triangle entre trois joueurs permettant à l'un des trois de faire un appel en profondeur, au hand redoublement de passe entre un arrière et son pivot aboutissant sur l'ouverture d'espace, au basket relation entre deux joueurs pour obtenir un block, au rugby enchaînement de passes ou encore relation demi avec son ailier pour les coups de pied dans la diagonale).

-Les situations de prise de décision retardée. Certains situations sont propices à une prise de décision « lente », par exemple, un tireur de pénalty peut (même si ce n'est pas toujours le cas) attendre le

dernier moment pour anticiper la parade que le gardien va déclencher ; idem pour les handballeurs qui sautent le plus haut possible et attende le dernier moment pour tirer, ils attendent que le gardien déclenche ou montre un signe permettant de comprendre la posture qu'il adoptera durant la parade pour contourner son corps lors du tir.

#### **Pour les sports individuels de confrontation :**

-Les situations de prise de décision en fonction du déplacement de l'adversaire, le but de ces situations est de mettre l'athlète face à deux choix (ou plus pour complexifier) et qu'il prenne la bonne décision (par exemple : au tennis, frapper dans l'espace libre, dans les sports de combats il va être question de bien s'orienter par rapport à l'adversaire pour ne pas lui donner l'avantage de la position, ainsi que de réaction par rapport aux stimuli envoyés par l'adversaire).

-Il est possible de retarder le plus possible la prise de décision de l'athlète (soit mouvement adversaire au dernier moment, soit annonce par l'entraîneur du mouvement à effectuer au dernier moment), cela nécessite que l'athlète regarde le placement de l'adversaire jusqu'au moment où il décide d'exécuter son action.

#### **-La différenciation :**

Différents types d'exercices peuvent être utilisés pour travailler cette capacité de coordination. **Les situations mêlant travail du haut et du bas du corps** sont intéressantes pour travailler la qualité de transmission des force du bas vers le haut du corps. Les **exercices demandant de la précision dans les mouvements** permettent aussi de travailler cette capacité en obligeant l'athlète à doser ses mouvements pour garder le contrôle des gestes effectués.

#### **Pour les sports collectifs :**

-Certains jeux d'échauffement peuvent être utilisés : les exercices imposant d'être en mouvement pour recevoir/passé ou d'être dans une certaine position pour lancer/recevoir/se déplacer. (Obligeant le lanceur à une prise d'information et une anticipation des déplacements autour de lui ; et pour le réceptionneur, une régulation de sa course pour recevoir l'objectif).

-Les situations de différenciation des membres, cela implique le contrôle de plusieurs objectifs en même temps, il existe d'innombrable modifications possibles, soit en utilisant les deux bras, un bras une jambe ou encore les deux jambes.

(Contrôle de deux ballons en avançant au foot / dribble avec un ballon dans chaque main pour le basket et le hand/ mouvement de manipulation du ballon avec les mains et contrôle du ballon au pied)

-Les situations d'enchaînements de tâches rapides sont possibles et peuvent être spécifiques à la pratique, le but étant de garder un maximum de précision dans les gestes effectués au cours de la série.

(Enchaîner une tête puis une passe au pied et ainsi de suite pour le foot/ au hand, passes simultanées entre deux joueurs un ballon à la main l'autre au pied, ou les deux ballons avec la main).

-Les exercices jouant sur la vitesse d'exécution du mouvement sont aussi utiles pour travailler la différenciation. Mettre en place des situations de prise de décision, cependant, les différents choix conduiront à des actions dont la réalisation du mouvement se fera avec plus ou moins de vitesse. Je conseille d'appliquer ces situations à des exercices spécifiques à la pratique.

(Ex : handball, travail du tir en extension face à face avec le gardien, l'attaquant va au tir en extension à 6m dans l'intention de sauter le plus haut possible, deux options vont alors s'offrir à lui, soit le gardien saute au même moment que lui pour déclencher sa parade, le cas échéant le tir doit être rapide et à rebond, si au contraire il reste en position, le joueur doit alors attendre que le gardien décide de lever l'une des deux jambes pour placer le ballon sous celle-ci).

Pour complexifier cet apprentissage il est possible de rajouter des objectifs ou encore de combiner ces exercices avec le travail d'autres qualités de coordination (ex : enchaîner des mouvements spécifiques sur ballon de proprioception travaillera l'équilibre et la différenciation).

### **Pour les sports individuels :**

Nous allons retrouver des éléments communs aux sports collectifs, en effet cette qualité va se travailler de manière assez similaire en les spécifiant à leur sport.

#### -Les exercices d'enchaînements de tâches rapides spécifiques au sport

(Sport de raquette : enchaînement de différent coup ; coup droit-revers-smash/ déplacements rapides / différents type de tir enchaîner sur un même coup ; amorti-lift-envoyer la balle à droite ou gauche / il est aussi possible d'utiliser les jambes, arrêter une balle avec le pied entre vos tirs...).

(Sport de combat : enchaînement d'application de force, exemple au judo il faut être capable de savoir si son adversaire tir plus sur une manche que l'autre pour anticiper ce qu'il va faire ; travail de placement et de réaction par rapport aux stimuli envoyés par l'adversaire (entraîneur) de manière enchaînée.

Le travail de nouveaux coups/ de nouvelles prises développera de nouvelles aptitudes motrices).

(Sports de performance individuelle : enchaînement rapide du/des gestes à effectuer en gardant le maximum de précision, inclure des modifications au cours d'une même série permet de complexifier la tâche).

#### -Les situations de différenciations des membres sont toujours possibles :

(Sport de raquette : faire des volées tout en faisant rebondir/lançant une balle de tennis avec la main libre)

(Sport de combat : effectuer une action tout en devant esquiver/frapper dans les timings voulus. Exemples contrôler un ballon avec les pieds sans le perdre, se déplacer en fonction de l'adversaire et esquiver. Il est aussi possible de travailler la répétition d'un enchaînement.

(Sport de performance individuelle : l'utilisation de ces exercices travaillera la coordination générale, elle peut être employé pour les sports automobiles, habitués le conducteur à effectuer une suite de mouvement instantanée pour réussir parfaitement ses virages / prises de courbes par la répétition de la situation en augmentant progressivement la vitesse).

#### -Les exercices jouant sur la vitesse d'exécution du mouvement :

(Sport de raquette : selon le placement de l'adversaire, prendre une décision plus ou moins rapide, sur un renvoi simple de l'adversaire qui va mener à une occasion de smash, vous aurez deux options ; mauvais remplacement de l'adversaire, tir à l'opposé rapide ; bon remplacement attendre le dernier moment pour essayer de prendre à contre-pied).

(Sport de combat : demander de prendre une décision plus ou moins vite selon les situations, demander à l'athlète de se focaliser sur une ouverture qui lui laissera le temps de prendre l'avantage,

en boxe, l'entraîneur ouvre sa garde très rapidement et à un moment il la laisse ouverte un peu plus longtemps, l'athlète doit alors frapper ;

au judo mise en position des athlètes se tenant chacun une manche, l'un des athlètes a pour consignes de feinter des balayages jusqu'au moment où il décide de faire réellement, le second athlète doit alors résister au balayage et répondre le plus vite possible par un autre balayage. Si la réponse est assez rapide, le second athlète devrait faire tomber le premier).

-La mise en place de situations non-récurrentes : ces situations impliquent d'être mis dans des conditions très peu rencontrées. Le travail avec déséquilibre, avec un obstacle pour la vue (un œil bandé), avec une gêne occasionnée de manière volontaire (plus de poids, blocage de certains mouvements ; interdire les revers durant les échanges, interdire de frapper au visage de la main forte sur un round, des exercices impliquant des déplacements forcés et donc des mouvements forcés).

#### **-La réaction :**

L'importance de cette qualité n'est pas à négliger, elle va permettre de reconnaître des situations nécessitant un court temps de réaction et d'y apporter la réponse motrice appropriée.

**-La mise en place de situations jouant sur le temps de réaction et la prise de décision rapide** est une solution. Le travail sous-fatigue (en fin de séance et entre des exercices pour une récupération active) est intéressant pour travailler avec moins de lucidité. Ces exercices peuvent aussi servir durant l'échauffement.

Il existe des exercices pouvant être effectués pour **tous les sports** :

-Des petits jeux de confrontation, ou des courses sur de courtes distances sont utilisés pour travailler le temps de réaction.

Exemple 1 : Course sur 5 à 15m avec diversité dans les positions de départs (allonger, assis ...) et dans les types de courses (sprints, slalom, sans l'utilisation des bras ou encore en portant un ballon lesté).

Exemple 2 : Placer 2 plots de couleurs différentes à équidistance à droite et à gauche de deux joueurs, à l'annonce d'une des couleurs, les joueurs doivent s'y rendre le plus vite possible. Possibilité de changer les positions de départ ou de mettre les joueurs en stepping en attendant l'annonce d'une couleur. Possibilité d'ajouter un mouvement (burpies/extension/passage au sol) à l'arrivée au plot, de faire la course sur un aller-retour. Il est aussi possible de jouer sur le stimulus de départ ; en inversant la couleur du plot ciblé, annonce du plot rouge pour le bleu et inversement / en utilisant des stimuli sonores, coup de sifflet pour le plot bleu et taper dans les mains pour le rouge.

Il est aussi possible de faire cet exercice individuellement en plaçant 4 plots autour de vos athlètes.

Pour le haut du corps, placer 2/3/4 plots entre deux joueurs face à face, sur le même principe d'annonce de couleur, le premier qui attrape le bon plot gagne la manche.

Il est possible de créer des exercices spécifiques à la pratique.

#### **Exemples d'exercices spécifiques aux sports collectifs :**

(Foot, confrontation 1v1 pour aller marquer dans une petite cage. Les joueurs commencent côte à côte avec un ballon au pied mais en étant dirigé chacun vers une cage. Une annonce, attaquant ou défenseur, est faite en touchant l'un des deux joueurs. Le joueur touché prend alors le rôle qui lui a été attribué, l'attaquant doit aller pousser le ballon dans la cage qui est derrière lui, le défenseur doit l'en empêcher.)



Echange de ballon en triangle, deux défenseurs contrôlent à distance la circulation, dès que l'un des défenseurs monte au pressing, l'attaquant ciblé doit faire un appel en profondeur et le ballon doit lui arriver, le deuxième défenseur se retrouve ensuite en 1 contre 2, le second attaquant ayant suivi l'action)

(Hand/Basket : des plots de couleurs différents sont placés à équidistance les uns des autres, former 4 couloirs avec par exemple plot rouge à 7m, bleu à 14 et ainsi de suite pour avoir 5 couleurs. Les joueurs démarrent d'une extrémité, ils trottinent en dribblant et en avançant dans leur couloir, l'annonce d'une couleur est faite, peu importe où ils se trouvent ils doivent franchir la ligne définie par la couleur en question)

Les exercices spécifiques pour les gardiens sont importants : les mettre dos à la situation et les faire se retourner pour avoir le minimum de temps pour réagir. Des exercices où la cible est déviée, tout ce qui va surprendre le gardien et le mettre en position de devoir réagir rapidement. L'utilisation de balle de tennis pour complexifier la tâche est possible.

(Rugby : un défenseur se retrouve en 1 contre 2, le porteur du ballon, soit feinte la passe, soit la donne à son partenaire, le défenseur doit réagir en conséquence et aller plaquer le porteur du ballon. Placer un plot pour définir quand le porteur du ballon fait son choix.

Un joueur avec un ballon dos à un défenseur. Le défenseur choisira ; soit de venir le plaquer, soit de laisser son intervalle vide. L'attaquant se retourne, si l'intervalle est laissé vide il doit s'y engouffrer, si le défenseur monte sur lui il passe la balle à un coéquipier placé à droite ou gauche/ Complexifier avec deux défenseurs et coéquipiers, chaque défenseur fait un choix, l'attaquant doit trouver la bonne solution ; passe au coéquipier démarquer ou y aller seule.)

#### Les sports individuels de confrontation :

(Tennis : lancer des balles de couleurs différentes, le joueur dos à l'action de base doit se retourner et aller taper dans la balle annoncée ; ou chaque couleur correspond à un type de frappe et le joueur doit se placer en conséquence après avoir pris l'information de la couleur de la balle.

Bad/Tennis, dos à l'action proche du filet, l'entraîneur envoie une balle/volant soit en amorti soit en lob, le joueur se retourne à l'annonce et doit réagir en conséquence du lancer.)

(Sport de combat : mettre en place une situation proche d'une situation de compétition, dès que l'entraîneur effectue un mouvement, l'athlète doit effectuer le mouvement en conséquence. Pour la boxe : situation de face à face, si l'entraîneur lève telle main l'athlète doit répondre avec un certain coup et ainsi de suite)

(Sport de performance individuelle : travail sur le temps de réaction sur les départs de courses par exemple)

Il est possible de modifier le type d'annonce, pour les départs (stimulus sonores, visuels possibles), la couleur des plots peut aussi être inverser (annonce bleue pour vert, et vert pour bleu) pour complexifier la tâche.

**Le travail de prise de décision** est tout d'abord fait de manière naturelle avec la répétition des situations similaires durant les entraînements et les compétitions, il existe cependant plusieurs manières de faire travailler cette qualité. Il va être question de prendre la bonne décision selon les **situations rencontrées** :

### **Pour tous les sports :**

-Mettre en place des situations où les athlètes auront différents choix, passer le ballon à un coéquipier ; prendre l'intervalle/faire un appel ; tirer, en fonction des mouvements des adversaires. Les situations spécifiques à la pratique sont plus aptes à travailler cette qualité.

Vous pouvez complexifier ces situations en mettant en jeu plusieurs niveaux de prise de décision avec plusieurs défenseurs.

### **Pour les sports collectifs :**

Les exemples suivants sont des exercices simples que vous pouvez complexifier :

(Foot : deux attaquants/ un défenseur, un attaquant avec ballon s'avance depuis l'extérieur de la surface de réparation, le second attaquant va effectuer un appel en profondeur en passant derrière lui, le défenseur qui s'avance depuis l'intérieur de la surface décide soit de presser le porteur du ballon, soit d'anticiper la passe. Le porteur de balle doit réagir en conséquence, soit passe, soit rentrer à l'intérieur et tirer)

(Hand : un défenseur à 6m sur un pivot d'attaque, un joueur qui se lance pour aller tirer à 9m dans l'intervalle, si le défenseur monte à 9m, passe au pivot ; s'il reste sur le pivot, tir à 9m)

(Basket : définir deux intervalles, un pivot, un défenseur, une colonne en position de meneur ; le meneur se lance en dribble, soit le pivot va faire un bloc et dans ce cas le meneur doit prendre l'intervalle du côté du bloc pour aller tirer, soit le pivot se place dans un intervalle, il doit alors se diriger vers l'intervalle opposé et faire la passe au pivot)

(Rugby : un défenseur doit aller intervenir sur 2 attaquants, l'un a le ballon, le second cours sur l'extérieur par rapport au défenseur. Les joueurs partent en même temps, le défenseur à une course perpendiculaire aux attaquants, il doit passer soit devant soit derrière un plot ; les attaquants avancent sans se faire de passe. Le porteur du ballon, selon le choix fait par le défenseur, devra soit faire la passe à son coéquipier si le défenseur passe devant le plot, soit feinter la passe et partir intérieur si le défenseur passe derrière le plot.)

### **Sports individuels de confrontation :**

(Tennis-badminton : Choix entre jouer un coup normal en fond de cours ou un amorti. L'entraîneur est face à l'athlète. Une ligne imaginaire est définie au fond du cours, si l'entraîneur passe derrière cette ligne au cours de l'échange, le prochain coup effectué par l'athlète doit être un amorti.

Choix entre tirer à droite ou gauche de l'adversaire en fonction de son positionnement au cours de l'échange, l'entraîneur laissant de manière volontaire des espaces libres en anticipant trop d'un côté ou de l'autre)

(Sport de combat : réagir par rapport au mouvement adverse et déclencher un mouvement prédéfini dès qu'une certaine ouverture est laissée par l'entraîneur/l'adversaire.

Exercice d'enchaînement de tâches en réaction. En boxe, enchaînement de droite/gauche/uppercut ou esquive en fonction des mouvements effectués par l'entraîneur)

**Sports de performance individuel** : la répétition des séances. En effet, ces sports sont des combats contre vous-même. Par exemple, pour les courses d'endurance, connaître son corps et ses limites, savoir quand accélérer ou non, connaître son état de forme pour ne pas se surestimer ou au contraire se sous-estimer durant une compétition et savoir gérer au mieux son effort.

## **-L'équilibre :**

Le travail de l'équilibre passe évidemment par des situations de déséquilibre mais aussi de résistance. Il est également possible de combiner les deux. Il peut facilement être intégré pendant la séance, soit durant l'échauffement mais aussi pendant des périodes de récupération.

### **Pour tous les sports :**

-L'équilibre sur ballon de proprioception est un bon moyen de la travailler, mais aussi sur planche instable ou encore sur une surface déformable.

-Pour complexifier, il est possible d'effectuer des extensions sur ces surfaces déformables.

-Il est aussi possible d'effectuer des mouvements spécifiques à la spécialité sportive, **se faire des passes face à face en appui unipodal sur un ballon de proprioception pour le hand et le basket, au foot renvoyer un ballon de la tête/du pied en étant sur une surface instable. Effectuer des coups droits/revers sur une surface instable.**

Fermer les yeux durant les exercices d'équilibre augmente la difficulté.

-Pour les exercices de résistances, le gainage est un point essentiel, nous lui avons accordés un espace spécifique. Vous pouvez aussi exécuter des exercices ou les joueurs en appui unipodal sur un sol dur sont déséquilibrés doucement par leurs coéquipiers, le but étant de résister au maximum et de retrouver la posture initiale en cas de perte d'équilibre. Il est aussi possible d'effectuer des confrontations d'équilibre ; les joueurs en appui unipodal doivent se faire perdre l'équilibre, ils commencent en se tenant et doivent jouer sur leur équilibre et leur gainage pour déséquilibrer l'adverse en premier.

-Effectuer des mouvements musculaires (comme des demi-squats, mais aussi des pompes) en ayant les appuis sur des surfaces instables, ou en ajoutant du déséquilibre au niveau des poids (à poids léger et avec un pareur, par exemple, au lieu d'imbriquer les poids sur une barre de développer coucher, les attacher à l'aide d'une corde les fera bouger lors du mouvement et demandera une concentration pour garder la barre équilibrée).

## **-Le rythme :**

Le développement de cette qualité permet l'amélioration de la capacité de vivacité, très importante dans le sport en général, elle permet d'effectuer une ou un ensemble d'actions motrices de manière et rapide et précise. C'est aussi grâce à la répétition et l'augmentation en difficulté de ces gestes que les programmes moteurs généralisés se construiront au niveau du cerveau permettent l'automatisation de ces différents mouvements. Le rythme va impliquer la fréquence et la coordination gestuelle entre le haut et le bas du corps.

-La coordination se travaille dans la formation, le positionnement corporel pour effectuer les différentes actions essentielles à la pratique, les différentes motricités nécessaires sont donc travaillées par l'entraînement. De petits exercices d'échauffements spécifiques à la pratique peuvent travailler la coordination. L'apprentissage technique se fait au fur et à mesure, la mise en place de situation travaillant spécialement cette capacité est non-négligeable dans le développement des qualités motrices de vos athlètes.

### **Pour les sports collectifs :**

(Hand/basket : des exercices de manipulation du ballon : demander aux joueurs de dribbler sur le terrain et leur donner des consignes pour complexifier le dribble (dribble entre les jambes, s'allonger et se relever en dribblant, dribble mauvaise main, avec deux ballons, un ballon à faire avancer avec le pied.

Vous pouvez mettre en place un jeu consistant à essayer de faire perdre le ballon à l'adversaire qui dribble, tout en dribblant.

Les exercices de criss-cross (traverser le terrain en effectuant des croisées) et de passe et vas en colonne (Face à face, passe et va se placer derrière la colonne en face) ou encore en losange (passe et vas dans la colonne visée, passe en face et va à droite, ou encore passe à droite et va se placer dans la colonne de gauche). Les variations pour ce type d'exercice sont diverses et au bon vouloir de votre imagination. Il est possible de complexifier ces tâches en y incorporant une confrontation ; monter de ballon en 2 contre 1 par exemple.)

(Foot : les exercices de passes et va/suit. Les exercices d'échanges de passes rapides, le travail des combinaisons de déplacements, ces exercices peuvent varier à votre bon vouloir et peuvent être complexifier.

Les exercices de manipulation du ballon en déplacement et du contrôle du ballon, apprentissage technique).

(Rugby : comme pour les précédents, tous les exercices de manipulation du ballon, de passes, plus ou moins complexes peuvent être utilisés, permettant un apprentissage technique plus poussé.

Ces différents exercices vont travailler le rythme et améliorer le traitement de l'information pour obtenir la réponse adaptée au stimulus situationnel.

### **Sports individuels de confrontations :**

Pour tous ces sports la répétition de mouvement spécifique à la pratique induira un travail sur le rythme. Savoir se placer, se déplacer en fonction de son adversaire ainsi qu'anticiper les possibilités qui s'offre à lui sont des points bénéfiques pour la performance. L'acquisition de nouvelles capacités motrices par le travail sur de nouveaux mouvements est aussi possible (travailler un type de coup (amorti par exemple) pour les sports de raquettes ; travailler de nouvelles prises/ de coups spécifiques pour les sports de combats).

### **Sports de performance individuelle :**

Les exercices de techniques vont être proposés pour augmenter cette capacité rythmique dans ce genre de sport. Travailler la qualité d'un lancer ou d'un saut en répétant le geste, en y ajoutant des possiblement des contraintes. Le travail de technique de course/ de nage permettant, à terme, une économie sur les coûts énergétiques, mais aussi un gain de vitesse, pouvant aussi être travailler notamment grâce aux différentes gammes athlétiques imposant un travail de coordination haut et bas du corps pour le rythme.

Le travail de coordination de manière plus individuel se fait par la répétition du geste ou d'une combinaison de geste, le travail de coordination haut/bas du corps peut se faire de différentes manières :

-Le travail sur échelle de rythme, en se focalisant sur la coordination dans la fréquence gestuelle. Demander aux athlètes de maîtriser des combinaisons d'appuis simples en leur faisant effectuer des passages à vitesse lente ou moyenne jusqu'à obtenir une maîtrise du geste et une coordination haut/bas du corps convenable. Des combinaisons de plus en plus complexe peuvent être proposées au fur et à mesure de l'avancée en niveau de vos athlètes. Des combinaisons motrices spécifiques à la pratique sont imaginables.

-La répétition de gestes complexes spécifiques à la spécialité sportive, comme pour les autres types d'exercices, commencer par évaluer le niveau de maîtrise des gestes, les faire travailler en augmentant progressivement la vitesse. (exemple : rond de bras ou roucoulette pour le hand, une geste technique en football, un type de frappe défini pour les sports de raquettes).

-Le travail d'enchaînement de tâche, mettre en place des situations de courtes durées permettant un enchaînement de mouvements spécifiques. Ce type de travail se focalisera sur la capacité à enchaîner différentes actions motrices dans le bon tempo. Ils sont spécifiques à la tâche et possible dans tous les sports :

(Hand : Une colonne d'arrière, un demi (avec une réserve de ballon), un ailier et un pivot à leur poste. Le premier arrière se lance reçoit un premier ballon du demi et va faire un 1 contre 1 sur un plot, s'il part à gauche il transmet à l'ailier, s'il va à droite au pivot, il se replace ensuite pour recevoir un nouveau ballon du demi et aller tirer à 9m.).

(Basket : enchaîner un parcours composé de dribble, de passe dans une cible, de réception du ballon et d'un tir, le plus vite possible).

(Foot : Un premier slalom sans ballon puis un échange de ballon avec un joueur, il repart avec le ballon, dribble des plots, fait une autre passe en profondeur et doit se déplacer pour être à réception du centre).

(Rugby : parcours, plaquage, se relever, recevoir un ballon et aller au contact pour effectuer une passe au sol après contact, se relever, recevoir le ballon et slalom entre des piquets).

(Sports de raquettes : enchaîner des déplacements avec des coups spécifiques à réaliser ; partir d'un service puis aller au filet faire deux volées, reculer enchaîner 3 coups droits en passant au sol entre chaque coup droit, venir finir en smash).

(Sport de combat : répéter une série de mouvement, la complexifier en incorporant des variables au cours de la série.

Enchaîner des mouvements après avoir changé de position, en boxe : enchaîner une droite et une gauche ; passer au sol ; se relever en bonne position pour enchaîner immédiatement.

Devoir s'adapter au positionnement de l'adversaire après avoir perdu l'avantage : dans des sports avec des prises au sol, si l'adversaire vous fait tomber en premier il est important de savoir riposter pour regagner la position ou limiter les dégâts dans le pire des cas.

Ou en ayant l'avantage, il est important de savoir comment se placer et agir pour garder l'avantage de la position et finir le combat si vous en avez l'occasion).

(Sports de performance individuelle : la répétition des gestes similaires aux compétitions en les complexifiant, travaillant ainsi la coordination générale associée à la pratique. Exemple prendre moins d'élan pour un saut, lancer sans élan ou plus lourd, mettre de la résistance, en natation des piscines à courant utilisés travaillent en partie la coordination dans des conditions plus « extrêmes »).