

# COORDINATION MOTRICE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE



## CONSIGNES

Assis sur un swissball, une main borde l'élastique.

Lever simultanément :

- 1- La jambe opposée à la "main qui borde".
- 2- La jambe du même côté que la main qui borde.



## POINTS D'ATTENTION

- Gestion de l'équilibre.
- Contrôle du mouvement et de la respiration.
- Dissociation incomplète des parties du corps.
- Mouvements involontaires, gestes parasites.
- Position du dos.



### FACILE

- Swiss-ball contre un mur.
  - Swiss-ball tenu.
  - Assis sur une chaise.



### DIFFICILE

- Lever le pied du sol.
- Augmenter la charge physique en doublant les élastiques ou en les écartant.
- Augmenter la charge attentionnelle en variant les mouvements et en explorant d'autres plans.

# COORDINATION MOTRICE



## MATÉRIELS



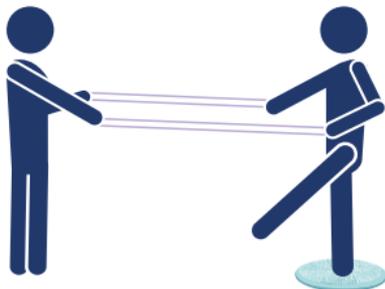
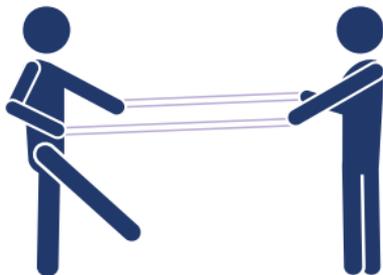
## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE



## CONSIGNES

En binôme, debout face à face, élastiques en main :

- 1 - "**Border**" avec un bras, relâcher l'autre en simultané.
- 2 - **Combiner** avec un mouvement du bas du corps. Lever simultanément la jambe opposée à la "main qui borde", ...
- 3 - Les pieds sur la **galette**.

## POINTS D'ATTENTION

- Gestion de l'équilibre.
- Contrôle du mouvement.
- Dégradation des gestes et de la posture.
- Dissociation incomplète des parties du corps, mouvements involontaires, gestes parasites, tensions inutiles.
- Torsion du dos.
- Amplitude du bras.



### FACILE

- Assis sur une chaise.
- Debout sans galette.



### DIFFICILE

- Augmenter le rythme.
- Jambe d'appui fléchie ou en pointe de pied.
- Doubler ou écarter les élastiques.
- Fermez les yeux.

## VARIANTE

Prise en main de l'élastique (Pronation - Supination / Flexion du bras vers le haut ou vers le bas)

# DISSOCIATION SEGMENTAIRE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# COORDINATION MOTRICE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

**BANQUE POPULAIRE**   
PARTENAIRE MAJEUR

   
PARTENAIRES OFFICIELS

 **AGENCE NATIONALE DU SPORT**



## CONSIGNES

Debout galette dans les mains, bras fléchis, dos droit :

- 1- **Enchaîner** 2 mouvements haut du corps : flexion/extension des bras, monter/descendre la galette...
- 2- Effectuer un **mouvement bas du corps**.
- 3- Une fois les gestes maîtrisés, **combinaison des mouvements haut & bas du corps durant l'exercice**.

## POINTS D'ATTENTION

- Intensité de l'effort (solicitation cardio-respiratoire).
- Gestion de l'équilibre, notamment chez les seniors.
- Dissociation **incomplète** des parties du corps, **mouvements involontaires**, gestes parasites, tensions inutiles.



### FACILE

- Diminuer l'intensité de l'effort, la vitesse d'exécution et la complexité des gestes.

### VARIANTE

Pas de côté, en arrière, croisés, marcher, avec un élastique.



### DIFFICILE

- Augmenter l'intensité de l'effort : la vitesse d'exécution.
- Augmenter la charge physique : remplacer la galette par le swisball, les élastiques en tension...

## DISSOCIATION SEGMENTAIRE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# COORDINATION MOTRICE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

**BANQUE POPULAIRE**   
PARTENAIRE MAJEUR

   
PARTENAIRES OFFICIELS

 **AGENCE NATIONALE DU SPORT**



## CONSIGNES

- 1- Allongé sur le tapis, genoux pliés, maintenir une pression constante sur le ballon placé entre la main et le genou opposé.
- 2- Alternner mains et jambes opposés.



## POINTS D'ATTENTION

- Contrôle du mouvement et de la respiration.
- Dégradation des gestes et de la posture.
- Dissociation incomplète des parties du corps, mouvements involontaires, gestes parasites, tensions inutiles.
- Position du dos : courbure et bassin.



**FACILE**

Maintenir la position.



**DIFFICILE**

- Pression maximale pendant 5".
- Tendre la jambe sans appuis ballon et chercher à allonger au maximum.

## DISSOCIATION SEGMENTAIRE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# COORDINATION MOTRICE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX

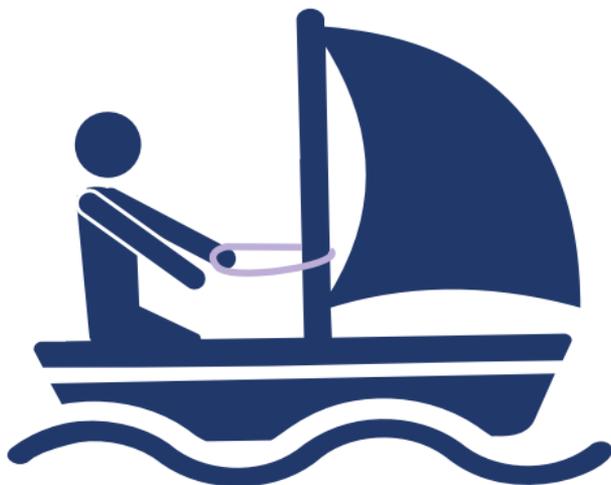


SUR L'EAU

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL  
DEVELOPPEMENT AGRICOLE  
FRANÇAIS DES SPORTS  
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE NATIONALE  
DU SPORT**



## CONSIGNES

Synchronisation barre/écoute.  
Piloter son bateau en position inhabituelle :

- barrer main en supination...
- piloter en inversant l'action des membres supérieurs (main avant sur la barre, main arrière pour l'écoute).

Utiliser les outils comme les élastiques pour proposer une tâche motrice inhabituelle en complément de la conduite du bateau/planche.

## POINTS D'ATTENTION

- Conserver une trajectoire.
- Ne pas perturber l'assiette de l'engin.
- Maintenir l'équilibre.



## DIFFICILE

- Réaliser des manœuvres les yeux fermés.
  - Réaliser les exercices dans un espace restreints.