



LA COORDINATION MOTRICE

MAINTIEN DE L' AUTONOMIE • FONCTIONS COGNITIVES • VITESSE
GESTES TECHNIQUES • ÉCONOMIE • EFFICACITÉ • APPRENTISSAGE

||

La mise en jeu ordonnée et l'enchaînement harmonieux de mouvements constitutifs d'une action donnée. "

Paoletti

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La coordination motrice correspond à la **capacité à effectuer des gestes précis dans l'espace définis grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature.**

Elle implique des enchaînements de gestes mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.

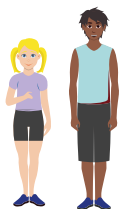
A QUOI ÇA SERT ?

« Les qualités de coordination sont déterminées, avant tout, par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Cela permet au sportif de maîtriser des actions motrices avec précision et économie, dans des situations déterminées, qui peuvent être **prévues** (stéréotypes), ou **imprévues** (adaptation), et d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs. » *Weineck (1986).*

RÉALISER UN GESTE
JUSTE ET INTENTIONNEL,
AVEC VITESSE, EFFICACITÉ
ET FIABILITÉ

FACILITER
L'APPRENTISSAGE
DE NOUVELLES
TECHNIQUES

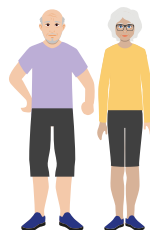
RÉSOLVRE LES TÂCHES
MOTRICES DU QUOTIDIEN
ET S'ADAPTER AUX
SITUATIONS



Les qualités de coordination doivent être développées très tôt. Même s'il est difficile de borner précisément du fait des différences de maturité, **l'âge idéal se situe autour de 9 -12 ans.**

Les exercices stimulant la coordination, **imposent de se concentrer, de réfléchir, de mémoriser...** autant de qualités fondamentales pour la vie de tous les jours, la pratique sportive et les apprentissages scolaires.

Chez les plus jeunes, il s'agira de développer une motricité générale et de travailler à l'élargissement du répertoire moteur.



Il est important de poursuivre l'entraînement de ces capacités tout au long de la vie. **Avec l'âge, la coordination motrice diminue** et va affecter les aptitudes motrices au quotidien, **pouvant conduire à une perte d'autonomie** (Pate et al., 2012).

Chez les seniors, il s'agira de viser à **maintenir un répertoire moteur suffisamment large afin de pouvoir poursuivre une activité physique variée et de prévenir les accidents.**

Enfin, il existe un **lien entre coordination motrice et préservation des facultés cognitives.**

Il est donc primordial, après 50 ans, d'envisager ce travail dans le but de « bien vieillir ».



AU QUOTIDIEN

- Participe au maintien de l'autonomie
- Stimule les fonctions cognitives



EN NAVIGATION

- Favorise l'économie, la vitesse, l'efficacité et la fiabilité du geste technique
- Facilite l'apprentissage de nouvelles techniques



SUR L'EAU

- Des exercices de manœuvres, de double tâches, de "freestyle"...
- Varier les supports et les postes.
- Inciter à la multi activités nautique



À TERRE

- Des situations motrices avec ou sans matériel
- Des parcours variés en utilisant le milieu
- D'autres disciplines sportives.

COMMENT FAIRE ?

Les qualités de coordination se développent par la répétition d'exercices avec des variations.

VOUS POUVEZ PROPOSER UNE PROGRESSION EN JOUANT SUR DIFFÉRENTS PARAMÈTRES :

1. **Réaliser une gestuelle simple, à allure réduite sans aucune contrainte externe**
2. **Augmenter la difficulté du geste :**
 - en ajoutant de la **complexité**:
 - varier les différents plans (haut bas, droite gauche,)
 - enchaîner plusieurs séquences motrices;
 - combiner plusieurs mouvements réalisés simultanément (haut/ bas du corps , bras gauche/bras droit)
 - en ajoutant de la **charge** physique, mentale ou attentionnelle
 - en jouant sur les **contraintes spatiales et temporelles** (rythme, vitesse d'exécution)
 - en ajoutant de l'**instabilité**

Il peut également être intéressant de **travailler** :

- **sur la diminution du temps de réaction à un signal déclencheur sonore ou visuel**
- de renforcer le travail de la coordination par un **travail d'imagerie mentale et de verbalisation**

PAROLE D'EXPERT



Nicolas Mariettan
Préparateur Physique

" Je résumerai la coordination comme « la capacité qu'a le cerveau de trouver les bonnes solutions au bon moment ». Résultat : l'ensemble des parties corporelles s'organise. Dès le plus jeune âge, j'utilise des exercices simples, sous la forme de jeux en mettant le sportif dans une multitude de positions avec des choix à faire, des sensations à avoir, des solutions à trouver. Je le questionne sur ses sensations : Qu'est-ce que tu ressens, c'est comment ? c'est où ? Est-ce que tu es sous contrôle ? "

PROGRESSION PEDAGOGIQUE

- Installer une **coordination de base** puis travailler à l'**élargissement du répertoire moteur**.
- Développer la **motricité générale** (notamment chez les plus jeunes) **avant la motricité** spécifique de l'activité..

Chez les seniors, il s'agira de viser à **maintenir un répertoire moteur suffisamment large afin de pouvoir poursuivre une activité physique variée et prévenir les accidents**.



|| Travailler ma coordination me permet d'être plus à l'aise dans mes figures. Je peux ainsi me décentrer et mieux me situer dans l'espace. Je ne me concentre plus sur la tâche mais sur le placement de mon corps dans le mouvement. Faire ce travail à terre me permet de gagner beaucoup de temps sur l'eau."

Arthur Guillebert
Champion du monde
Kiteboard Freestyle 2021

NOS CONSEILS

Dès que cela est possible et selon les capacités de vos publics,
PRIVILÉGIEZ DES TÂCHES SOLLICITANT LES FONCTIONS COGNITIVES :



DES EXERCICES DE DISSOCIATION SEGMENTAIRE

Autonomie de mouvement d'une partie du corps par rapport à l'ensemble.

- **Dissociation simple**

Mouvement isolé indépendant du reste du corps et mobilisant une seule partie du corps. (action sur le gréement sans perturber l'équilibre du flotteur)

- **Dissociation double**

Mouvements distincts avec deux membres différents (ex action simultanée barre/écoute)



DES EXERCICES DE DOUBLE TÂCHES

Réalisation simultanée de deux tâches, l'une dite « primaire » et l'autre dite « secondaire » :

- **Deux tâches motrices**

Dissociation simple ou double, maintenir son équilibre ou se déplacer sur le support tout en réalisant une autre action motrice....

- **Une tâche motrice et une tâche cognitive**

Toute activité qui présente une composante motrice à laquelle s'ajoute une composante cognitive (participation à une conversation complexe, calcul mental, suivre des consignes nécessitant une réflexion importante, prise d'informations sur l'environnement extérieur...)

Nous sommes en effet **constamment confrontés à des situations de double tâche**. Si l'une de ces tâches n'est pas suffisamment automatisée, le cerveau ne pourra traiter les deux en même temps et se retrouvera en situation de **SURCHARGE COGNITIVE**. Toutes les ressources attentionnelles seront sollicitées par une des activités et elles ne pourront servir à la seconde. Par conséquent, la capacité à porter son attention sur deux sources différentes (attention divisée) doit être constamment prise en compte : placement dans la séance, fatigue, disponibilité.