



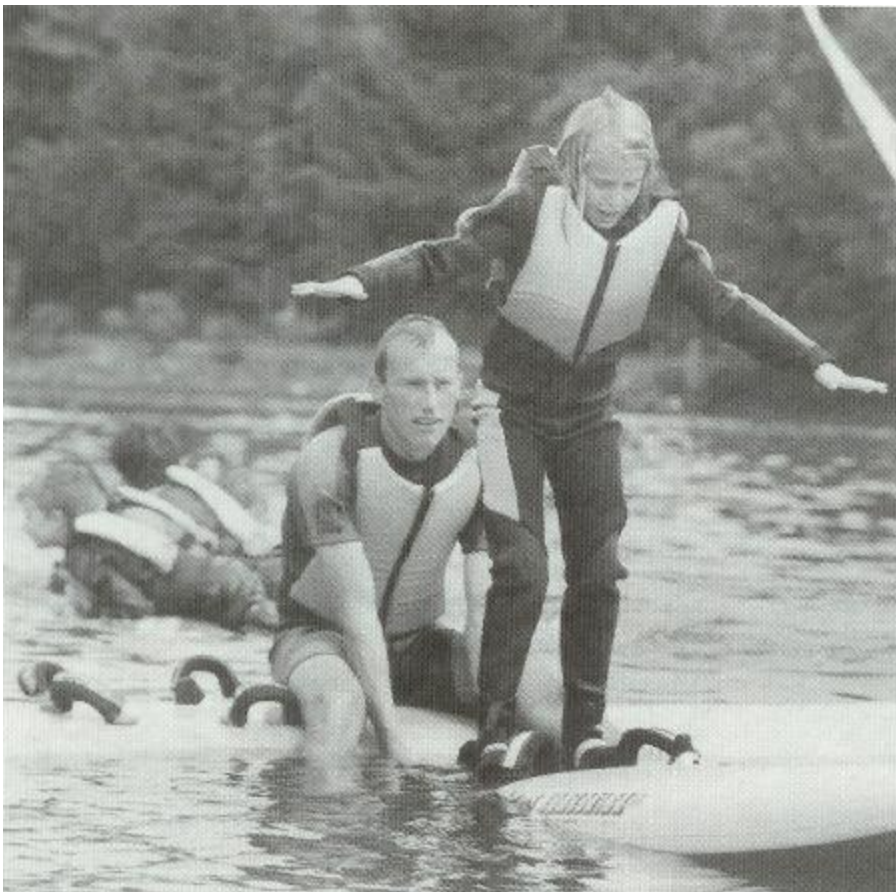
Les qualités de coordination

De « l'agilité/l'habileté » (adresse) » aux « qualités de coordination »

Nous admirons les enfants et les jeunes qui savent se mouvoir avec agilité et habileté dans un sport.

On tend à classer les mouvements les plus divers sous les termes d'agilité / habileté ». On considère aussi bien le saut de poisson et la roulade qui s'ensuit que le jonglage d'un bâton ou le contournement d'un adversaire avec une feinte dans le jeu comme des mouvements agiles.

Maîtriser son corps signifie : savoir résoudre de manière rapide et systématique des tâches motrices



Qualité d'équilibre

L'étendue et la diversité des termes « aptitude » et « habileté » exigent une compréhension précise, surtout si l'on veut apprendre aux enfants et aux jeunes à maîtriser leur corps de manière systématique en fonction de l'objet fixé.

C'est la raison pour laquelle le terme d'« agilité » (et aussi d'« habileté ») a été remplacé dans la théorie et la pratique par celui de « qualités de coordination ».



Qualité de rythme

Qu'entend-on par « qualités de coordination » ?

Les qualités de coordination apparaissent dans l'exécution et dans l'apprentissage d'un mouvement.

Terminologie

Le terme « qualité » est utilisé de différentes manières. Nous considérons que la qualité est la condition nécessaire pour réaliser une certaine performance ou un ensemble de performances. Elle est donc un potentiel que l'on ne peut pas reconnaître directement, mais que l'on peut deviner indirectement par le déroulement du mouvement.

Les qualités de coordination « apparaissent » dans 3 aspects de l'exécution d'un mouvement :

- Le guidage d'un mouvement (maîtrise) ;
- L'adaptation à des conditions changeantes ;
- L'élaboration et l'affinement des possibilités de résolution (apprentissage).



Qualité de réaction

Par conséquent, d'après la définition de Weineck (1986, 229) :

« 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. »

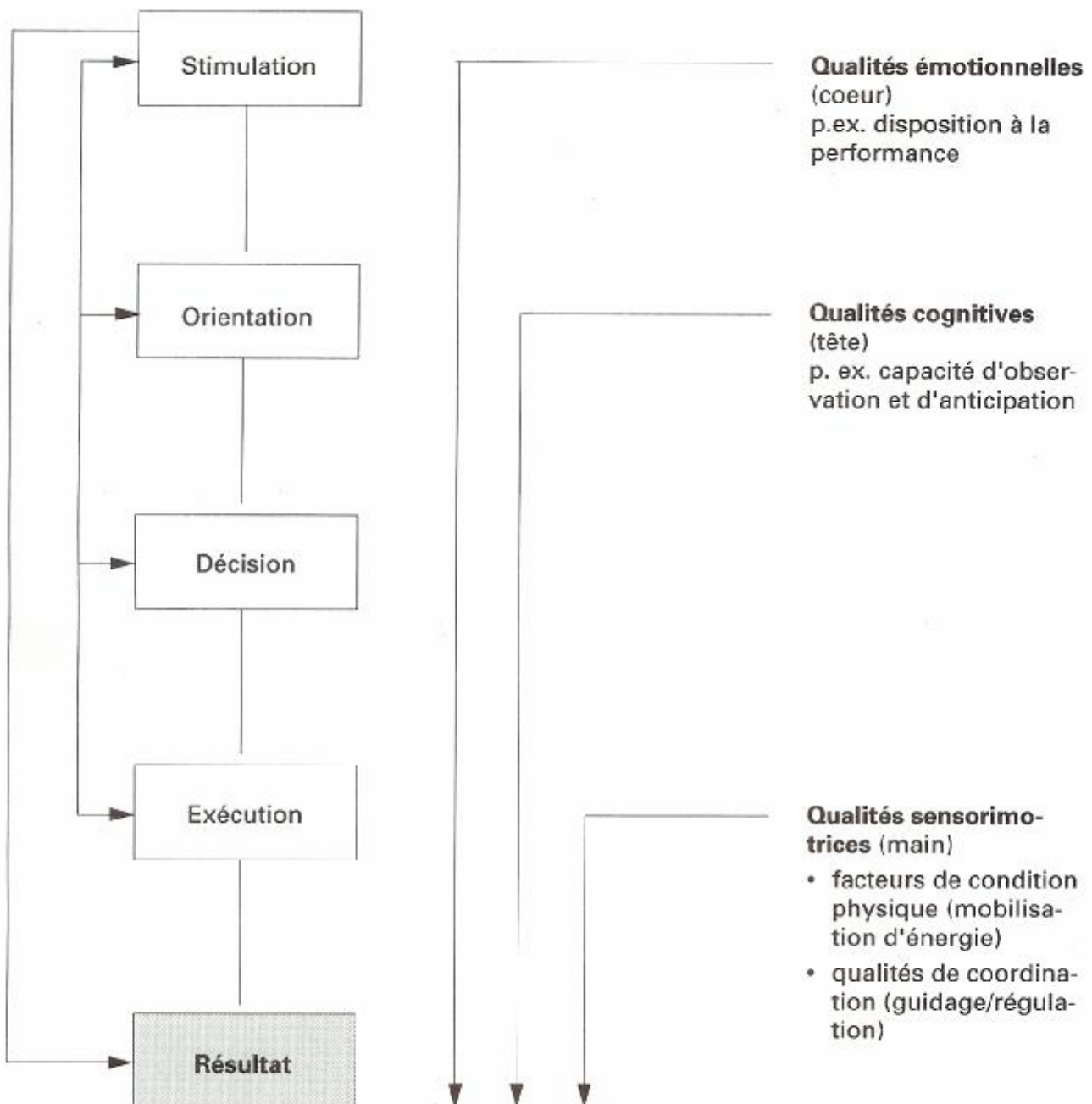
Classification des qualités de coordination

- Dans les modèles précédents, on avait classé l'agilité et l'habileté parmi les facteurs de condition physique liés au système nerveux. L'indépendance relative des processus de coordination, leur signification spécifique dans le processus d'apprentissage et l'importance qu'on aimerait leur accorder ont incité à d'autres essais de classification.

Les qualités de coordination apparaissent dans l'exécution et dans l'apprentissage d'un mouvement.

Actions motrices

On peut schématiser grossièrement une action motrice en plusieurs phases, qui ne sont séparables que formellement. Dans la pratique, ces processus se déroulent aussi simultanément.



Cet aperçu de Baumann (1984, 43) montre que les actions motrices dépendent toujours de conditions situées à différents niveaux. La tête, le cœur et la main sont intimement liés.

***La tête, le cœur et la main
sont intimement liés !***

D'autre part, on voit sur ce schéma que les qualités de coordination, de même que les facteurs de condition physique, interviennent au niveau de l'exécution du mouvement. Le guidage et le contrôle de l'exécution du mouvement se font sur la base des qualités de coordination.

Pourtant, le niveau de ces dernières revêt une importance fondamentale pour la qualité du mouvement, sa précision, sa rapidité, son rythme et son dynamisme.

Les qualités de coordination et la technique

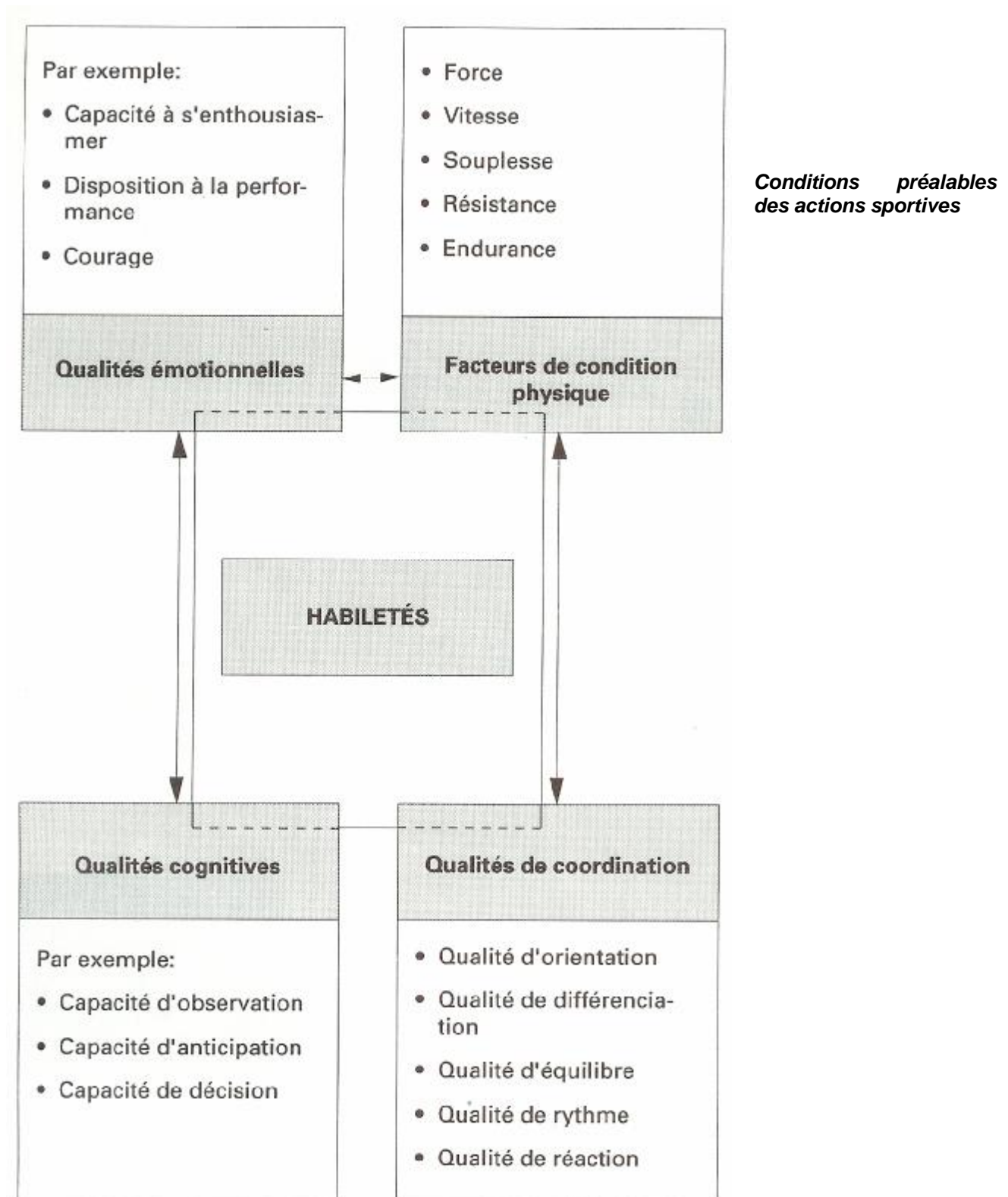
Les qualités de coordination sont très étroitement liées aux habiletés techniques et tactiques. D'une part, elles sont importantes pour l'apprentissage des mouvements ; d'autre part, leur amélioration dépend étroitement de l'entraînement correspondant.

***Les qualités de
coordination sont
étroitement liées aux
habiletés techniques et
tactiques.***

C'est la raison pour laquelle ces qualités ne sont pas une fin en soi. Elles constituent la base des habiletés techniques et tactiques ; leur développement est étroitement lié à la conception de l'entraînement technique et tactique (tout particulièrement lors de l'enfance).

Capacité d'action dans le sport

On peut résumer les conditions préalables des actions sportives par le schéma suivant :



Il existe aussi, entre ces diverses qualités, des rapports transversaux dont il faut tenir compte si l'on ne veut pas courir le risque de l'isolement.

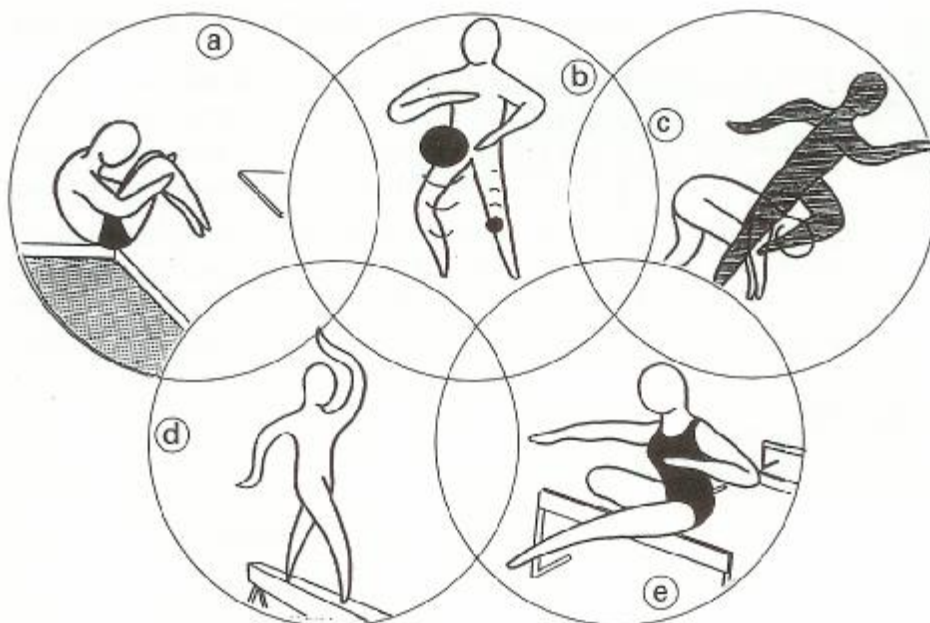
Structure des qualités de coordination

Une formation systématique des sportifs dans ce domaine nécessite une structuration appropriée, à l'instar des facteurs de condition physique.

Cette systématisation ne relève pas (uniquement) du domaine théorique. Nous avons notamment besoin d'une structure claire des qualités de coordination pour un processus d'entraînement systématique en fonction de l'objectif fixé. Le terme d « agilité » n'est pas suffisamment précis dans ce cas.

D'après Hotz (1986 a)

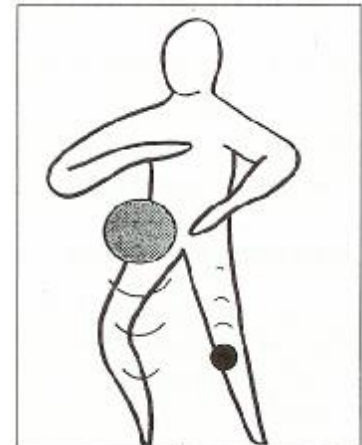
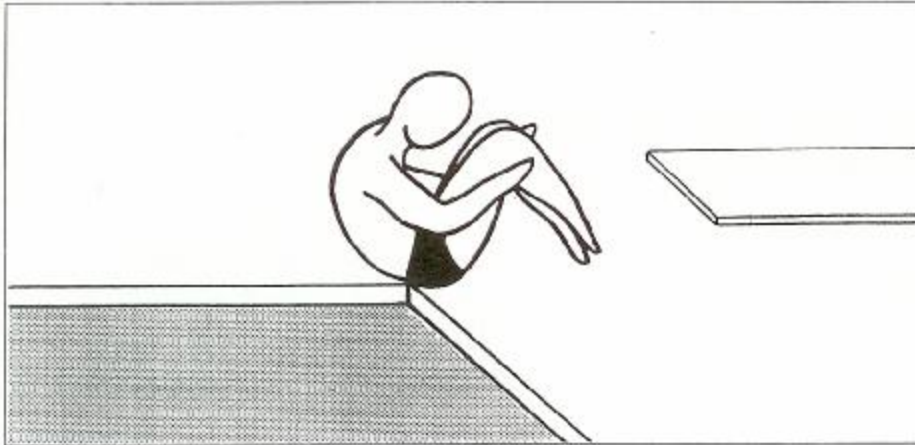
Nous présentons ci-dessous un modèle à 5 qualités de coordination :



- a) Qualité d'orientation**
- b) Qualité de différenciation**
- c) Qualité de réaction**
- d) Qualité d'équilibre**
- e) Qualité de rythme**

La qualité d'orientation

Cette qualité permet de tenir compte sans cesse, dans son propre comportement moteur, des modifications spatiales de l'environnement.



La qualité de différenciation

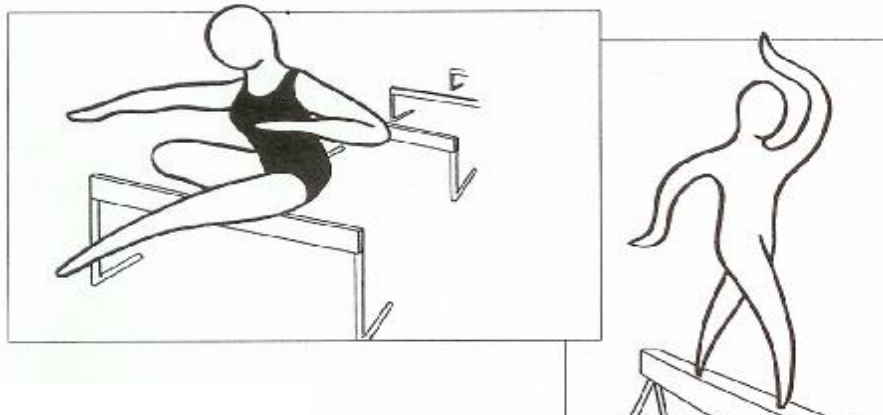
La qualité de différenciation au niveau de la sensation du mouvement permet de contrôler (nuancer) les informations sensorielles provenant de la musculature en fonction de ce qui est le plus important et d'adapter (doser) la force en conséquence.

La qualité de réaction

C'est la condition nécessaire pour analyser rapidement les situations et engendrer des réponses motrices appropriées.

La qualité d'équilibre

Il s'agit ici de l'aptitude, soit à maintenir une position, soit à la retrouver rapidement dans des mouvements ou des situations difficiles.



La qualité de rythme

C'est l'aptitude à réaliser un mouvement de manière rythmée et dynamique, ou à saisir un rythme donné.

La fonction des qualités de coordination

L'importance des qualités de coordination doit être considérée selon trois points de vue :

Conditions préalables à la performance

Des qualités de coordination d'un bon niveau permettent d'améliorer et de stabiliser les performances d'un sportif.

Conditions préalables à l'apprentissage

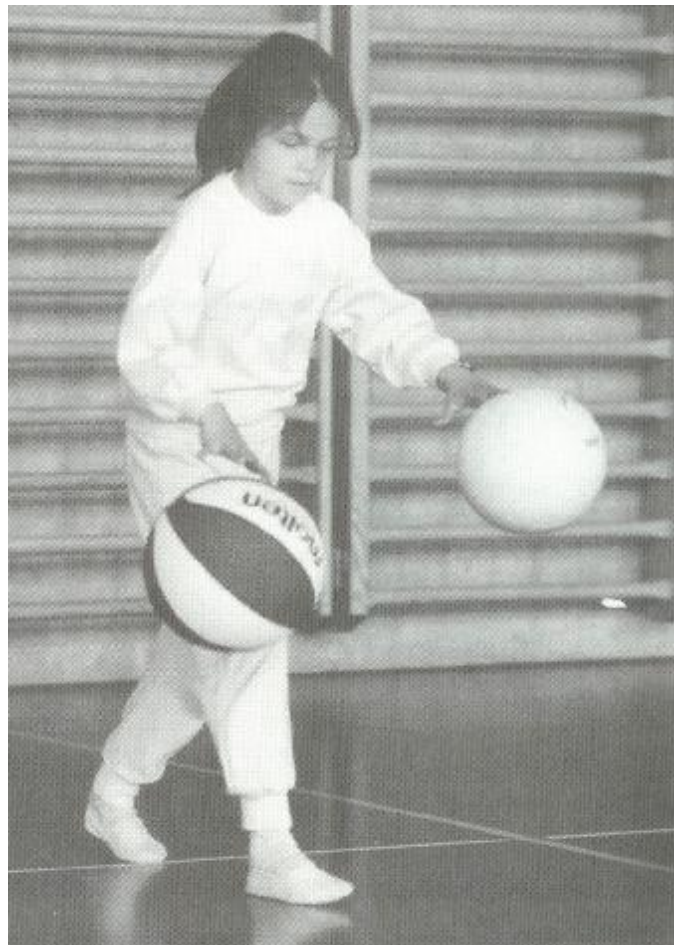
Des qualités de coordination bien développées permettent un apprentissage rapide et sûr des habiletés et des capacités techniques et tactiques pendant l'adolescence.

Conditions préalables à la vie

Le jugement qui se fait du point de vue sportif ne doit pas nous faire oublier que la coordination des mouvements représente également une qualité humaine fondamentale qui s'étend bien au-delà du sport.

La coordination des mouvements est une qualité humaine fondamentale.

On peut accorder une importance différente aux qualités de coordination selon le niveau de performance et l'âge. Des problèmes spécifiques tels que l'uniformité et la spécialisation précoce peuvent ainsi apparaître sous un jour différent.



Entraînement des qualités de coordination

Les qualités de coordination ne peuvent être développées et perfectionnées que par des exercices de haute valeur coordinative ; une qualité ne se développe que lors d'une activité où elle est mise à contribution.

Seul ce qui est sollicité est entraîné

Par exercice de haute valeur coordinative, il faut comprendre des exercices nouveaux, inhabituels, difficiles ou « épineux », ainsi que des actions motrices simples, rendues plus difficiles par des variations et des combinaisons.

Il convient de faire la différence entre :

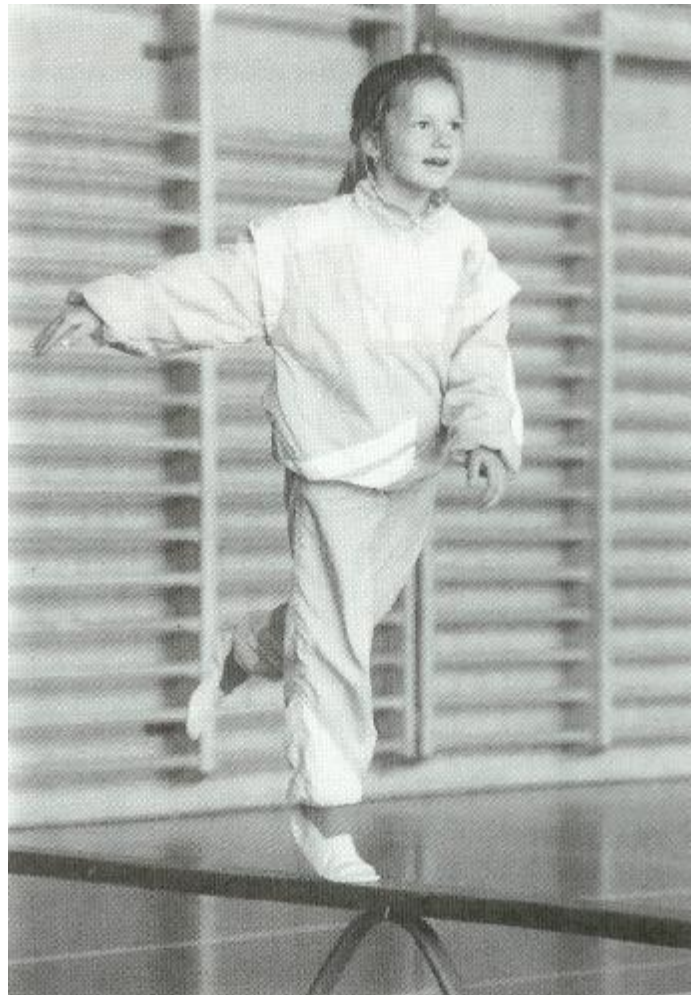
L'entraînement complémentaire des qualités de coordination

Ce recueil d'exercices est tiré d'autres disciplines sportives. Les petits jeux et la gymnastique aux agrès sont particulièrement indiqués.

L'entraînement intégré des qualités de coordination

On se base ici avant tout pour améliorer les qualités de coordination sur un recueil d'exercices sportifs issu du domaine technique. La méthode par variation en fonction de l'objectif fixé permet d'augmenter la difficulté de coordination des exercices techniques habituels.

On peut varier par ex. la position de départ, les distances, le genre de ballon, la force ou le rythme. De cette manière, on cherche à développer les qualités de coordination parallèlement au perfectionnement technique.



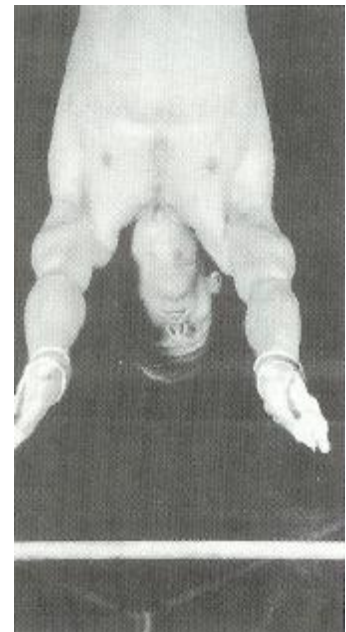
Qualité d'équilibre

Notons que outre les exercices variés, les combinaisons d'exercices et les exercices où l'on augmente la difficulté de coordination (en ajoutant une tâche, par exemple) constituent les principes fondamentaux pour un entraînement technique efficace dans le domaine de la coordination.

Il importe de souligner qu'il ne faut pas absolument inventer de nouveaux exercices et de nouvelles méthodes pour développer les qualités de coordination.

Mieux vaut comprendre et faire exécuter des formes connues sous un autre aspect. Cela concerne surtout la conception de l'entraînement technique, et en particulier chez des enfants de 9-12 ans.

Il ne faut pas absolument inventer de nouveaux exercices et de nouvelles méthodes pour développer les qualités de coordination.



Qualité d'orientation