Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 6

Artikel: L'enfant et le sport [troisième partie]

Autor: Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998044

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

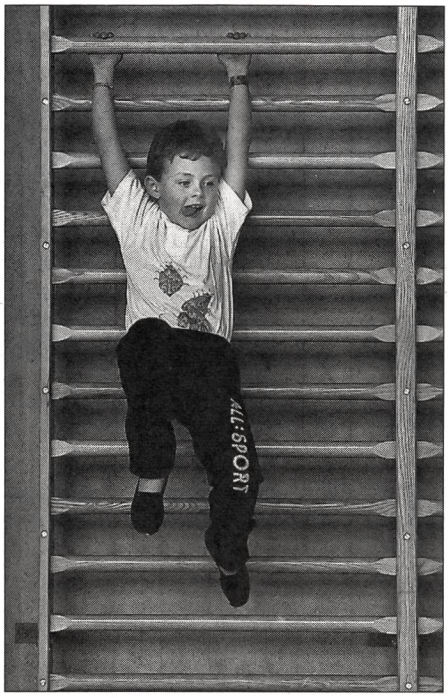
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'enfant et le sport (III)

Kurt Schweizer et Lukas Zahner
Traduction: Cornelius Waltert

Le sujet est traité en quatre volets:

1. Introduction
2. Le début de la première enfance (1 à 3 ans) et l'âge préscolaire (4 à 7 ans)
3. **Le début de la seconde enfance (7 à 10 ans)**
4. La fin de l'enfance (10 à 13 ans), la prépuberté



Le début de la seconde enfance (7 à 10 ans)

Les enfants de 7 à 10 ans: voilà précisément la tranche d'âge pour laquelle l'adéquation de la pratique sportive est particulièrement contestée dans le public. Les avis contradictoires ne manquent pas. Les enfants de cet âge se distinguent par l'engouement qu'ils manifestent pour le sport et la motivation avec laquelle ils en font. D'autre part, l'ardeur qu'ils mettent à apprendre les dispose au développement de leurs qualités de coordination motrice, l'éducation de la coordination motrice étant indéniablement une composante primordiale de leur entraînement.

A l'heure actuelle, les médias érigent en sensations les situations limites vécues par les sportifs d'élite, notamment pour démontrer que les enfants de 7 à 10 ans qui font du sport de compétition sont forcément:

- surmenés
- victimes de dommages
- freinés dans l'épanouissement de leur personnalité
- marginalisés
- responsables d'une dépréciation de la communauté familiale (famille réduite au rôle de «prestataire de services»)
- perturbés dans le contrôle et l'orientation de leur volonté (refoulement des problèmes personnels, ambition acharnée de la réussite à tout prix)
- exposés à une pression intolérable du fait des attentes qui sont placées en eux
- abusés, dans la mesure où on les force à réussir dans un domaine où leurs parents avaient échoué.

Pour notre part, nous opposons à ces arguments les bénéfices incontestés de la pratique du sport par les jeunes enfants:

- les activités physiques, ludiques et sportives occupent une place importante dans la vie de l'enfant et stimulent son développement;
- le sport est la compensation naturelle de la sédentarité forcée de l'enfant cloué au banc d'école et obligé de réfréner son besoin d'activité physique (naturel et normal à son âge) plusieurs fois par jour pendant 45 minutes, et cela dès la première année d'école primaire;
- l'exercice de la capacité de performance sportive augmente la confiance en soi.

Pour tirer pleinement profit de ces aspects bénéfiques et pour éviter les inconvénients décrits plus haut, il est évident que l'entraînement sportif doit être adapté à l'âge de l'enfant, tant sur le plan qualitatif que sur le plan quantitatif.

Particularités anatomo-physiologiques de l'enfant de 7 à 10 ans considérées sous l'angle de la pratique sportive

Déclenchée par une accélération de la croissance staturale, la *première métamorphose corporelle* coïncide approximativement avec le début de la scolarité. Elle s'accompagne d'une modification dans la longueur respective des différents segments du corps, qui entraîne, d'une part, des proportions corporelles dysharmonieuses, notamment entre le tronc et les membres, et, d'autre part, un gain d'efficacité des *rapports de levier* qui s'exercent sur les articulations. L'augmentation de la masse musculaire, conjuguée à la diminution du pannicule adipeux, confère à l'enfant de poids normal un *meilleur travail musculaire pour une même dépense d'énergie.*

En comparaison avec l'adulte, l'enfant possède un système ostéo-articulaire dont l'élasticité est plus élevée et la résistance aux efforts mécaniques plus faible (soudures épiphyso-diaphysaires des os longs, augmentation de la substance fondamentale des os).

A cet âge, l'enfant jouit d'une capacité d'apprentissage et de performance très élevée sur le plan moteur. (On appelle la période de 8 à 10 ans l'*«âge de l'agilité»*.) En effet, son cerveau pèse déjà presque autant que celui de l'adulte. Son système nerveux fonctionne entièrement. Il parvient facilement à maintenir sa concentration *pendant une quinzaine de minutes.* Sa différenciation motrice s'est améliorée, sa faculté d'enregistrement et de traitement des stimuli sensoriels s'exerce avec précision. Sa coordination motrice fine est à l'apogée.

Le développement du système cardio-vasculaire se fait parallèlement à la croissance générale.

Particularités psychiques

Lors de sa première métamorphose corporelle (à 7 ans), l'enfant franchit un pas important sur le plan de son développement psychique: il reporte sur son instituteur ou son entraîneur, voire sur les deux, le rôle de la personne la plus proche de lui normalement incarné par sa mère (du moins pendant une partie du jour). L'enfant veut absolument gagner l'affection et la sympathie de son instituteur/entraîneur. La détermination qu'il met dans la recherche de cet objectif le rend *très manipulable:* l'entraîneur/l'instituteur concerné détient donc une *responsabilité pédagogique* dont on ne saurait trop souligner l'importance. Vers l'âge de 10 ans, l'enfant considère son entraîneur avec plus d'objectivité. Il demande désormais à être jugé équitablement, de la part de tous et dans toutes les questions, même celles qui paraissent accessoires et insignifiantes aux yeux des adultes. D'autre part, l'enfant fait maintenant partie d'un groupe, la classe d'école. A partir d'environ 10 ans, il peut participer à des *activités collectives.*

L'enfant commence à prendre conscience des implications de ses démarches. Lorsqu'il accomplit un exercice d'adresse, il fait à peu près le raisonnement suivant: «Si je m'y prends ainsi, je réussirai chaque fois». Il s'aperçoit que le résultat de ce qu'il entreprend dépend des raisonnements qu'il fait en vue d'atteindre un but, de son effort et de son «vouloir». Cette prise de conscience contribue à développer *son objectivité,* et plus encore la *confiance qu'il a en lui-même* («le résultat de mon action dépend de ce que je sais faire et de ce que je veux faire», «je peux apprendre quelque chose», «je veux apprendre quelque chose»).

A cet âge, les acquisitions motrices se font avec beaucoup d'aisance, un peu comme si elles étaient «saisies au vol». Cependant, leur consolidation mnésique est encore faible, si bien que leur engrammation mnésique définitive exige des *répétitions fréquentes et sur une durée plus ou moins longue.*

Du point de vue de la constitution physique et des performances, les différences entre les garçons et les filles sont minimes à cet âge.

Les enfants de cet âge se distinguent par:

- leur optimisme
- leur insouciance
- leur goût de la compétition
- un bon équilibre psychique
- une activité physique débordante
- l'ardeur avec laquelle ils apprennent, qui est vive, mais dénuée de sens critique
- une grande motivation
- un grand engouement pour le sport.

Particularités physiques

Ci-dessous, nous décrivons quelques qualités de condition physique et de coordination motrice dont l'entraînement *peut* commencer dès le début de la seconde enfance. Nous expliquerons par ailleurs pourquoi il vaut mieux *laisser de côté* ou du moins *limiter* l'entraînement de certaines de ces qualités.

Facteurs de condition physique

Qualités de force

Les règles indiquées au chapitre précédent (âge préscolaire) restent valables pour les enfants de 7 à 10 ans: on ne fait *pas* de musculation à proprement parler, vu que le poids corporel en constante augmentation sollicite suffisamment leur force musculaire, surtout dans les disciplines comme l'escalade, la progression en suspension, les tractions à la barre fixe, etc. L'utilisation de dispositifs de lestage est *déconseillée* (risque de surcharge du système ostéo-articulaire).

Souplesse

Chez les enfants de cet âge, le développement de la souplesse *varie* d'une partie à l'autre du corps. Tandis que la souplesse des structures musculo-ligamentaires voisines des articulations de la hanche et de l'épaule continue d'augmenter, l'amplitude maximale des mouvements *d'écartement* des jambes à la hauteur des hanches commence déjà à régresser; il en va de même des mouvements de direction dorsale (dirigés vers l'arrière) effectués par l'articulation de l'épaule. Quant à la colonne vertébrale, elle possède sa plus grande souplesse vers l'âge de 8 à 9 ans.

Un entraînement de la souplesse vaut donc la peine d'être pratiqué dès cet âge. Il doit mettre à contribution toutes les parties du corps pour éviter les déséquilibres et, partant, le risque de surcharges.

L'entraînement de la souplesse comprend:

- des exercices d'étirement visant à améliorer l'écartement des jambes à la hauteur des hanches;
- des exercices destinés à accroître la souplesse de l'articulation scapulo-humérale dans les mouvements de direction dorsale (dirigés vers l'arrière);
- des exercices de souplesse *spécifiques* accomplis dans la perspective d'une spécialisation dans une *discipline particulière* (éducation physique, plongeon, gymnastique).

Endurance

L'organisme infantile supporte l'entraînement à l'endurance en régime métabolique aérobie. Son système cardiovasculaire réagit aux efforts d'endurance par les mêmes mécanismes d'adaptation que celui de l'adulte. Sa capacité d'endurance aérobie (débit cardiaque rapporté au poids corporel) est égale à celle de l'adulte *(tabl. 1).*

Par contre, l'aptitude de l'enfant à *produire de l'énergie* (et donc un effort) *en régime métabolique anaérobie* est *faible* de même que sa production d'énergie anaérobie rapportée au poids corporel *(tabl. 2).*

L'entraînement de l'endurance comporte de nombreux avantages:

- il contribue au maintien d'une bonne santé générale (notamment par le renforcement du système immunitaire);
- il *compense le manque d'activité physique* dû au mode de vie des enfants;
- il prépare à l'entraînement d'autres facteurs de condition physique;
- il prépare à une intensification future de l'ensemble des efforts demandés à l'entraînement.

D'autre part:

- les efforts demandés lors de l'entraînement d'endurance doivent être de *faible intensité* et de *longue durée* (endurance de base);
- les efforts en régime anaérobie (sprints intermédiaires et sprints à l'arrivée) doivent être évités;

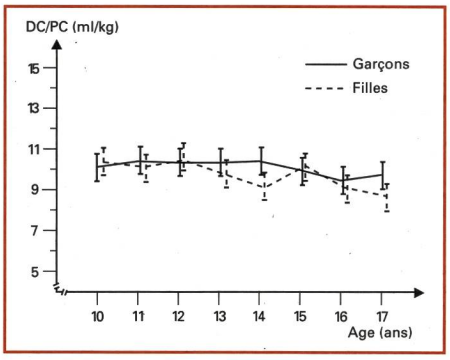


Tableau 1: Le rapport débit cardiaque/poids corporel exprime la capacité d'endurance aérobie. (Source: J. WEINECK, *Sportbiologie,* 1990, 280).

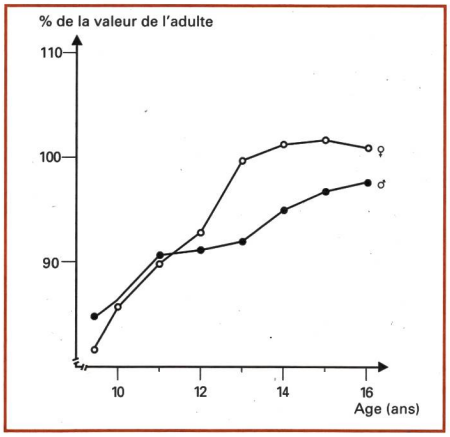


Tableau 2: Production d'énergie maximale rapportée au poids corporel.

– les exercices doivent être *variés* et faire *plaisir* aux enfants (prévenir les sensations d'abattement).

Vitesse

A cet âge, l'agilité motrice s'améliore considérablement:

– la *progression,* actuellement maximale, de la vitesse d'exécution des mouvements itératifs et de
– la *vitesse* d'exécution des mouvements isolés, simultanément à
– l'amélioration notable de la *vitesse de réaction*

doivent inciter l'entraîneur à choisir des exercices qui mettent l'accent sur le facteur vitesse (par exemple des jeux de passe; *ne pas oublier* de prévoir assez de pauses!).

Pour les enfants de cette classe d'âge, le développement des qualités de coordination motrice doit figurer au premier plan.

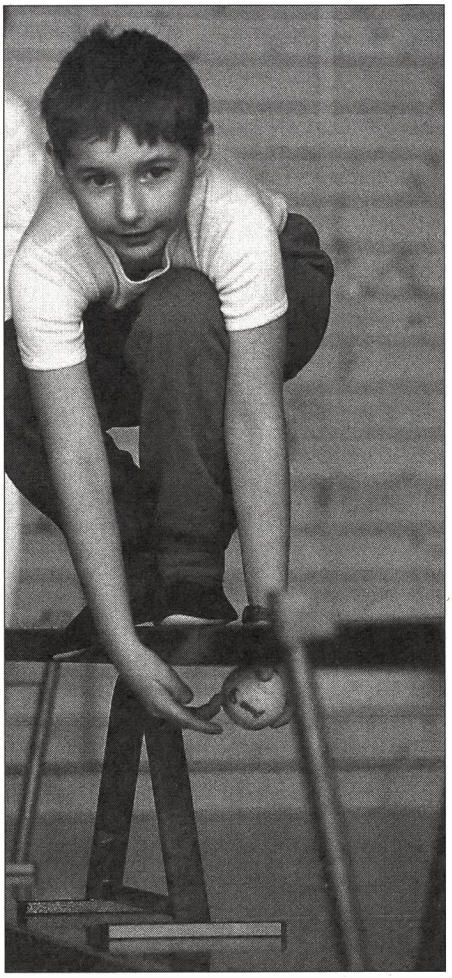
Qualités de coordination motrice

A cet âge, l'enfant possède un système nerveux bien développé qui lui permet de travailler abondamment ses qualités de coordination motrice. Toutefois, son aptitude à la perception consciente du travail musculaire (fonction kinesthésique) est encore limitée, de même que la précision de ses mouvements dans l'espace et dans le temps. D'autre part, les processus d'activation qui naissent dans le SNC (système nerveux central: encéphale et moelle épinière) dominent les processus d'inhibition. Cette prédominance des processus dynamogènes a notamment pour conséquence de rendre précaire la *consolidation mnésique* des acquisitions motrices, particulièrement des nouveaux modèles de mouvements, que les enfants de cet âge apprennent vite et facilement, mais qu'ils *oublient tout aussi rapidement.* Des répétitions fréquentes, sous forme d'exercices ludiques et variés, sont donc nécessaires pour *approfondir l'apprentissage* des nouveaux mouvements.

Les domaines de la coordination motrice qui font les plus grands progrès à cet âge sont:

– la réaction
– l'aptitude à exécuter des mouvements itératifs très rapides
– la différenciation dans l'espace
– la faculté de coordination motrice sous la pression du temps
– l'équilibre
– l'adresse (filles).

Leur développement, basé sur l'acquisition de performances motrices *simples,* doit occuper une bonne partie de l'entraînement.



Opportunité d'un entraînement sportif pour les enfants de 7 à 10 ans

Faut-il ou non astreindre les enfants de cette classe d'âge à un entraînement sportif? Du point de vue pédagogique, la réponse à cette question est relativement simple. L'entraînement sportif n'a pas d'inconvénients s'il est compatible avec le développement normal de l'enfant, s'il n'occupe pas une place trop importante dans sa vie – plus importante par exemple que ses camarades et l'école –, si les règles élémentaires de l'entraînement sont respectées, notamment en ce qui concerne le dosage des efforts et la récupération. Enfin, et surtout, l'entraînement doit faire plaisir à l'enfant.

Voici donc quelques principes qui aideront à concilier entraînement sportif et développement des enfants:

– éviter les gammes de mouvements monotones; mettre la diversité et la créativité au pouvoir!
– privilégier le développement de la coordination motrice par rapport au développement de la condition physique (voir *tabl. 3*);
– préférer les efforts d'endurance aux efforts intenses mais brefs;
– bannir les exercices visant à développer spécialement la force musculaire;
– ne jamais forcer un enfant à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire;
– l'entraînement doit faire plaisir à l'enfant et lui procurer des expériences de réussite qui l'incitent à réaliser sans cesse de nouvelles performances;
– prévoir des séances d'entraînement de courte durée (de 30 à 60 minutes) (relâchement de la concentration au-delà d'une certaine période).

Opportunité d'une spécialisation précoce dans un sport particulier

Une question qui revient dans toutes les discussions sur l'entraînement sportif des enfants est celle de savoir si une spécialisation précoce dans une discipline particulière est préférable à une éducation globale des facultés motrices.

De nombreuses études faites à ce sujet ont montré que les enfants qui, très tôt, se sont consacrés à un sport unique obtiennent rapidement des résultats supérieurs aux autres enfants dans la discipline choisie, mais que, en grandissant, nombre d'entre eux perdent de nouveau l'avance qu'ils avaient prise pendant leurs jeunes années.

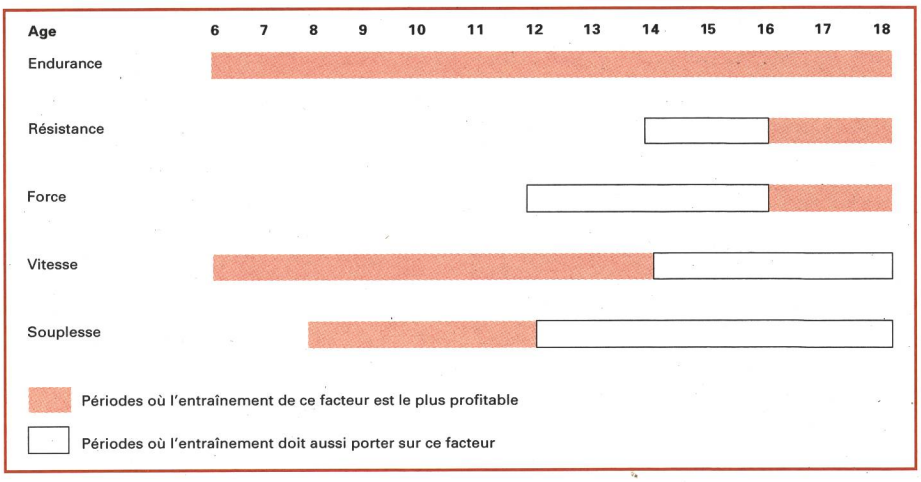


Tableau 3: Entraînabilité des facteurs de condition physique selon l'âge.

Début de la seconde enfance		
Techniques sportives Capacités motrices		Accélération importante de la capacité d'apprentissage des bases de la technique sportive. Amélioration de la différenciation des modèles de mouvements.
Facteurs de condition physique	Endurance (aérobie)	Endurance aérobie/amélioration des facteurs cardio-pulmonaires: entraînement possible (faible intensité, longue durée).
	Résistance (anaérobie)	Entraînement peu profitable, à proscrire.
	Force	Toujours *pas* de musculation à proprement parler: l'augmentation du poids corporel sollicite suffisamment la force musculaire.
	Vitesse	*Amélioration importante:* diminution du temps de réaction, progrès dans la vitesse d'exécution des mouvements itératifs et des mouvements isolés.
Qualités de coordination motrice	Souplesse	Pour la première fois: entraînement général à visée spécifique (articulations de la hanche et de l'épaule). A concevoir selon la discipline pratiquée.
	Différenciation	Jeux avec différents types de ballon.
	Réaction	Jeux visant à développer la capacité de réaction.
	Orientation	
	Rythme	Faire rebondir un ballon au sol selon un rythme imposé.
	Equilibre	Poutre horizontale, recherche d'équilibre, parcours d'obstacles, tremplin: *entraînement possible.*
	Contrôle des mouvements	

Les enfants qui empruntent la voie de la spécialisation dans une discipline unique sont privés de la possibilité d'accumuler des expériences motrices variées et d'édifier un répertoire de mouvements étendu. Leurs facultés motrices ne peuvent pas se développer convenablement, et leurs performances sportives reposent sur des bases motrices mal assises.

L'acquisition et la maîtrise de performances motrices complexes (natation, exercices de gymnastique, jeux de renvoi ou de raquette) sont conditionnées par la capacité de mise en jeu d'un large éventail de qualités de condition physique et de coordination motrice.

Nous avons réuni ces différentes qualités dans un guide d'exercices pratiques que nous proposons ci-après, en espérant qu'il aidera à organiser des séances d'entraînement dont les enfants profitent au maximum.

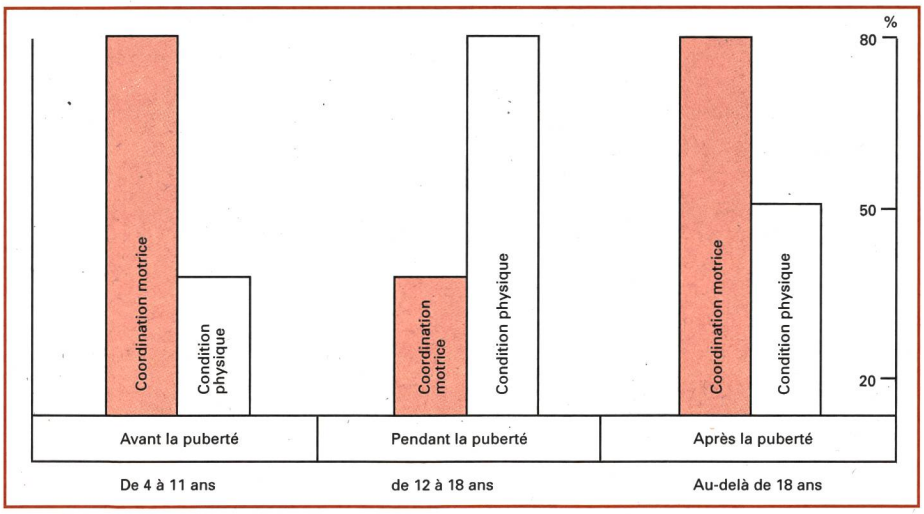


Tableau 4: Répartition des séances d'entraînement consacrées à la coordination motrice et à la condition physique dans les différentes catégories d'âge.

Entraîneurs: évitez les gammes de mouvements monotones. Mettez la créativité et la diversité au pouvoir!

Entraînement, exercices pratiques

Facteurs de condition physique

Force

On ne fait pas d'entraînement concentré spécialement sur la musculation (haltères, engins de musculation). Pour développer leur force musculaire, il est préférable que les enfants se limitent à des exercices dynamiques (les exercices de musculation statiques sont incompatibles avec leur faible capacité anaérobie).

Dans les exemples d'exercices ci-dessous, le poids corporel de l'enfant sollicite suffisamment la force musculaire.

Le développement de la force instantanée doit constituer un point fort de l'entraînement.

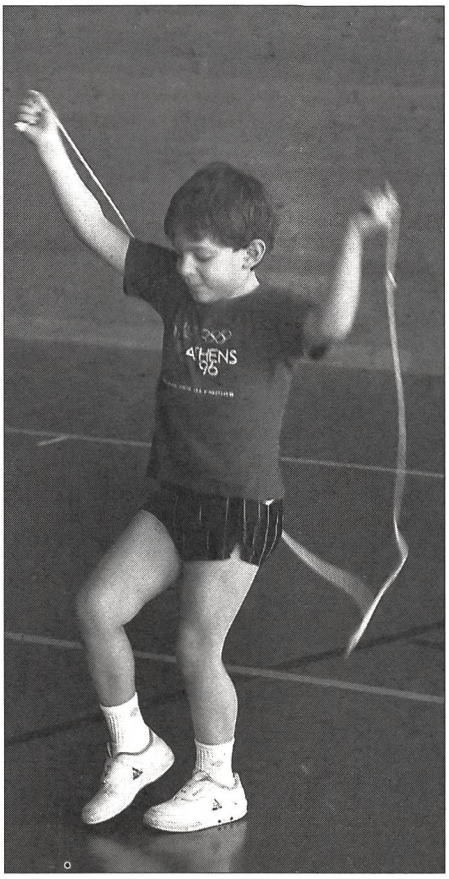
Exemples d'exercices

Exercices sollicitant spécialement les muscles des membres inférieurs

- jeux de saut à cloche-pied, comme la marelle;
- exercices de saut à l'élastique;
- exercices de saut à l'aide de la corde à sauter;
- exercices de saut variés le long d'un escalier.

Exercices sollicitant spécialement les muscles de la partie supérieure et de l'ensemble du corps

- grimper, progresser et se balancer à l'espalier, à la barre fixe, aux perches, aux barres parallèles, à une pyramide de cordes à grimper, à des engins installés sur la place de jeux, etc. (attention aux chutes!);
- franchir des obstacles tels que caissons suédois, tables, chaises, etc.;
- monter à la force des bras le long d'un banc suédois accroché en position inclinée à la barre fixe ou à l'espalier;
- jeux de traction à l'appui facial;
- se balancer à la corde ou aux anneaux;
- football en position assise;
- exercices consistant à lancer différents types de ballon de différentes manières; par exemple, lancer un ballon de basket des deux mains en le



faisant passer par-dessus la tête; renoncer à utiliser des ballons lourds (surcharge de la colonne vertébrale);
- traction à la corde;
- luttes de poussée corps à corps, par exemple comme au rugby;
- dans l'eau: parcours d'obstacles à franchir à la nage.

Souplesse

L'entraînement de la souplesse est destiné à compenser la diminution de l'amplitude articulaire qui débute déjà dans l'enfance. Cette perte de mobilité, qui s'accentue à mesure que l'enfant grandit, est souvent à l'origine des premières fautes de maintien.

Chez les enfants de 7 à 10 ans, le développement de la souplesse devrait se faire principalement par des exercices de gymnastique et se concentrer sur les articulations de la hanche et de l'épaule.

Les exercices d'étirement musculaire (stretching) ne sont pas encore à la portée des enfants de cet âge: outre qu'ils doivent se faire dans le calme, ils requièrent, en effet, une concentration et une sensibilité kinesthésique que ces enfants n'ont pas encore.

Articulation de la hanche: exercices de grand écart, éventuellement aux espaliers (possibilité de maintenir le tronc en position fixe) par exemple.

Articulation de l'épaule: faire passer la corde à sauter par-dessus la tête, bras tendus par exemple.

Le développement de la souplesse générale du corps exige la mise en œuvre d'exercices variés. Nous recommandons d'étudier des ouvrages consacrés à ce sujet.

Endurance

Exercices visant à développer l'endurance aérobie

Règle générale: choisir des efforts de longue durée et de faible intensité (moduler les efforts en fonction du pouls mesuré):
- jeux de course à pied, par exemple:
  - chasse au renard
  - courses en étoile (sur une distance totale de 3 à 4 km)
- à vélo, par exemple:
  - randonnée à vélo
  - chasse au renard à vélo
  - parcours à vélo dans le terrain
- dans l'eau, par exemple:
  - couvrir, à la nage, des distances d'une certaine longueur (aqua-parcours).

Exercices visant à développer l'endurance anaérobie

Règle générale: choisir des efforts de durée brève et d'intensité élevée.

> **Remarque:** pour les enfants de cette catégorie d'âge, les exercices visant à développer l'endurance anaérobie n'ont aucune utilité et n'apportent qu'un maigre bénéfice.

Exemples d'exercices à proscrire

- couvrir à pied, plusieurs fois, des distances de 200 à 800 m avec, entre deux, une pause de brève durée;
- jeux de poursuite (d'attrape) pratiqués à un rythme soutenu, dans l'eau ou sur terre ferme avec, entre deux, un temps de récupération assez court;
- jeux de poursuite adulte/enfant.

Vitesse

Pour les enfants de cette catégorie d'âge, le facteur vitesse vaut la peine d'être travaillé à l'entraînement. Différentes études de physiologie du sport ont montré que c'est entre 7 et 10 ans que les enfants font les plus grands progrès sur le plan de la vitesse d'exécution des mouvements itératifs et des mouvements isolés.

La vitesse de réaction s'améliore, elle aussi, considérablement.

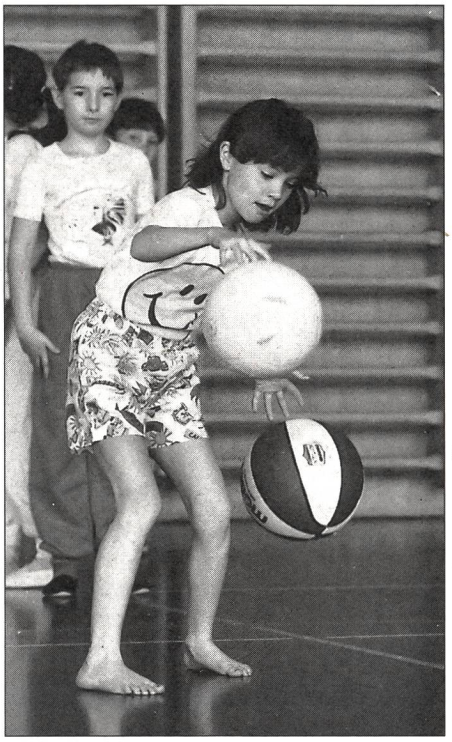
Exemples d'exercices

- courses de toutes sortes (seul ou en groupe);
- courses de relais;
- courses-poursuites, lutte pour le ballon;
- jeux de mystification et de poursuite;
- «lanceurs et coureurs»;
- dans le terrain, jeux consistant à chercher des personnes ou des objets cachés;
- jeux de poursuite (d'attrape): dans l'eau, sur terre ferme, sur la neige ou sur la glace (par exemple: l'homme noir).

> **Important:** il faut veiller à donner régulièrement à l'enfant la possibilité de récupérer entièrement.

Qualités de coordination motrice

Rappelons une fois de plus que, pour les enfants de 7 à 10 ans, le développement des qualités de coordination motrice constitue l'objectif principal de l'entraînement et qu'il est prioritaire par rapport au développement des facteurs de condition physique.



Courir en faisant rebondir au sol deux ballons à la fois: un exercice de différenciation exigeant.

> Des qualités de coordination motrice défectueuses sont rarement imputables à des déficits constitutionnels, mais bien à une stimulation insuffisante dans les premières années de l'enfance (WINTER 1976, 72).

Le *tableau 5* ci-après montre que l'entraînabilité des qualités de coordination motrice est approximativement la même chez les garçons et chez les filles.

Qualités de coordination motrice	Année scolaire 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Faculté de coordination sous la pression du temps	■	■	■								Garçons
Différenciation motrice dans l'espace et dans le temps	■	■			■	■					Garçons
Réaction à des signaux acoustiques et optiques			■	■	■						Garçons
Rythme				■	■						Garçons
Orientation dans l'espace							■	■	■		Garçons
Equilibre					■	■					Garçons
Faculté de coordination sous la pression du temps	■	■	■								Filles
Différenciation motrice dans l'espace et dans le temps	■	■			■	■					Filles
Réaction à des signaux acoustiques et optiques			■	■	■						Filles
Rythme		■	■	■							Filles
Orientation dans l'espace							■	■	■		Filles
Equilibre				■	■						Filles

Tableau 5: Définition des priorités en matière de perfectionnement des qualités de coordination motrice dans l'enseignement du sport aux classes de la 1re à la 10e année scolaire (inspiré de HIRTZ, 1978, 343).

Exemples d'exercices se rapportant aux différents domaines de la coordination motrice

Faculté de coordination des mouvements sous la pression du temps

Sous ce titre, nous entendons: la capacité de résoudre une tâche motrice sous la pression du temps et conformément à un contexte donné:

- courses d'obstacles à franchir en un temps imparti;
- différents jeux de poursuite (d'attrape), seul ou en groupe;
- différents jeux de ballon tels que:
  - ballon par-dessus la corde
  - balle frappée
  - balle à la corbeille
  - tennis-ballon

Différenciation

Par *différenciation,* nous entendons: la capacité d'exécuter des mouvements avec une grande précision:

- lancer et attraper différents types de ballons à des distances variées;
- lancer et attraper différents frisbees;
- courir en faisant rebondir au sol différents types de ballons, éventuellement avec deux ballons différents à la fois;
- jouer au football en utilisant différents types de ballons;
- nager avec différents moyens auxiliaires;
- skier sur des couches de neige de dureté variée;
- lancer des objets divers tels qu'anneaux, flèches, etc.

Réaction

Par *réaction,* nous entendons: la capacité de répondre à un signal extérieur en élaborant un acte moteur adéquat:

- réaction à des signaux acoustiques tels que: coup de sifflet, coup de feu, battement de mains, exclamation pour donner le départ d'un sprint ou l'ordre d'initier un mouvement;
- réaction à des signaux optiques tels que: couleurs diverses, mouvements donnés à des ballons, mouvements réalisés par les partenaires ou les adversaires de jeu;
- jeux de poursuite sur terre ferme, dans l'eau, sur la neige ou sur la glace;
- chasse aux scalps (à deux, sautoirs posés par terre);
- lutte pour le ballon ou pour la massue, en groupe;
- balle aux chasseurs.

Rythme

Par *rythme,* nous entendons: la capacité de faire correspondre un mouvement à une certaine cadence, celle-ci pouvant être donnée à l'aide de moyens acoustiques (bruits de pas, musique) ou visuels:

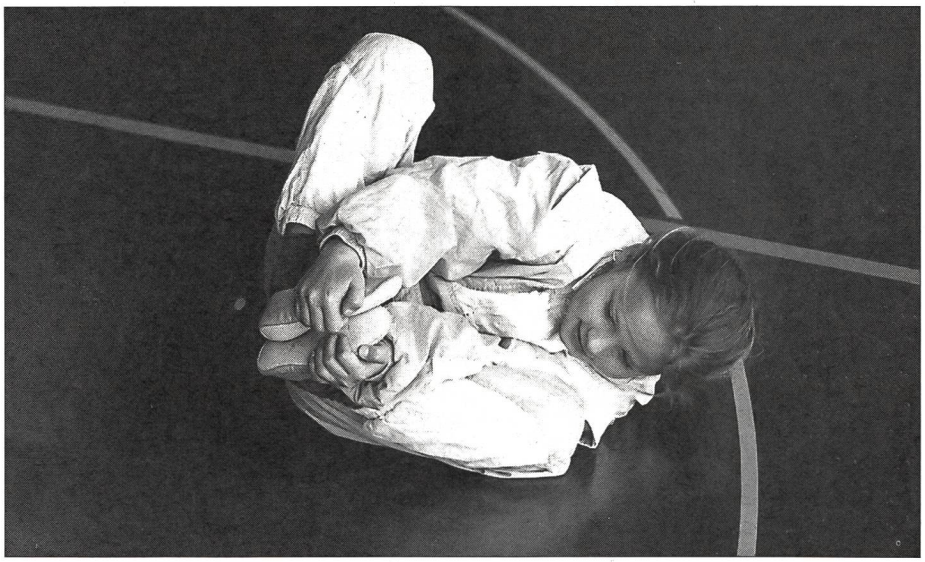
- faire rebondir un ballon au sol en ralentissant ou en accélérant la cadence;
- exercices rythmiques en groupe, par exemple à la gymnastique, en marchant, en courant, en sautant, en sautillant; à skis, en patins à glace; dans l'eau: natation ou aviron;
- en utilisant un ballon ou une raquette:
  - seul: faire rebondir le ballon au sol à des cadences variées
  - seul: jouer contre la paroi
  - à deux: choisir un rythme; travailler avec ou sans filet
  - à deux: changer de rythme à dessein → tactique de jeu.

Equilibre

Par *équilibre,* nous entendons: la capacité de maintenir l'équilibre acquis ou de rétablir l'équilibre perturbé lors des mouvements et des changements de position du corps.

Exercices d'équilibre statiques:

- se tenir debout sur une jambe, faire la balance
- appui renversé sur les mains
- duel sur un banc suédois
- exercices pratiqués à l'aide d'un cerceau, d'un ballon
- tenir un bâton en équilibre sur la main ou un ballon sur le pied.

Exercices d'équilibre dynamiques, avec ou sans accessoires:

- attraper des ballons sur un banc suédois
- corde sur le sol: courir en avant et à reculons
- combat de coqs sur une jambe
- parcours d'adresse à vélo
- faire du monocycle
- faire du skatebike
- aller en pédalo
- faire de la planche à roulettes
- se tenir debout sur une planche à voile. ■ *(Suite et fin: No 8/92)*