Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 7 (2005)

Heft: 2

Artikel: Vers une unité fonctionelle de coordination

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995794

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: 15.07.2025

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

Vers une unité fonctionnelle

Se placer juste, anticiper, se démarquer ou encore créer un surnombre, toutes ces actions liées aux sports collectifs exigent des stratégies d'orientation bien rôdées. Georges-André Carrel, entraîneur du LUC, y voit un défi permanent.

Véronique Keim

«Les sports collectifs représentent le champ d'expérimentation le plus complexe des capacités de coordination, de l'orientation en particulier.» On l'a compris, Georges-André Carrel appréhende cette capacité en interaction avec ses partenaires que sont la réaction, l'équilibre, le rythme et la différenciation. «J'ai été tenté au début de les isoler pour entraîner spécifiquement chacune d'elles. Mais même en centrant une séquence sur l'amélioration de l'orientation, on s'aperçoit que les autres capacités interviennent automatiquement. Si je demande par exemple à un enfant de dribbler en fixant un cône situé sur sa droite à trois mètres de distance et que je lui dis ensuite d'effectuer le même trajet en fermant les yeux, il va spontanément mettre en route ses autres capacités, le rythme et l'équilibre notamment.»

Jouer avec les variables

«Si je tente de synthétiser ce que représente l'orientation, je dirai que c'est la capacité à situer et modifier sa position et/ou le mouvement de son corps dans le temps et l'espace, dans un champ d'actions déterminé, avec des objets et d'autres personnes en mouvement.» Appliqué aux sports collectifs, cet essai de définition donne un aperçu de la complexité de la tâche. Les sports collectifs sont par essence situatifs. Le joueur évolue dans un espace limité, le terrain, qui comporte ou non des «obstacles» matériels (filet au volleyball, raquette au basketball, nombreuses lignes, buts, etc.), au milieu de partenaires et d'adversaires, et en fonction d'un objet – balle, puck – dont les trajectoires ne sont pas toujours prévisibles. A cela s'ajoute la dimension temporelle, élément de stress qui peut altérer les prises d'informations et de décision. Les sports collectifs exigent donc une faculté d'adaptation permanente, des placements et replacements continuels, les variables étant quasiment infinies. «Le travail de l'orientation et des autres capacités est donc une constante de l'entraînement, le but étant de créer une unité fonctionnelle de coordination qui permettra de tendre vers un mouvement fluide, harmonieux, économique.» Est-ce à dire que les facteurs conditionnels passent au second plan pour l'entraîneur du LUC? «Non, mais ils ne doivent pas être mis en priorité au début de l'apprentissage, car leur efficacité dépend de la base coordinative. Plus le mouvement est juste, efficace, en un mot coordonné, plus l'arrivée de la force et de la vitesse se fera de manière économique et optimale.»

La pêche aux infos

Les perceptions sensorielles et leur interprétation sont essentielles pour définir des stratégies d'orientation optimales. La vision – fovéale et périphérique, permet de situer les objets, de prendre en compte l'évolution de son propre corps, de l'environnement, des adversaires et des coéquipiers, d'évaluer aussi et surtout les relations spatiales entre soi-même et ces

Photo: Daniel Käsermann

Observer et mémoriser

«La prise d'information doit se faire le plus en amont possible de manière à anticiper le mouvement de la balle adverse.» Mais comment récolter toutes les informations dans un laps de temps si court? Georges-André Carrel expose le cas du service. «Les réceptionneurs peuvent tirer des enseignements de l'observation du serveur: sa prise d'élan (proche ou éloignée de la ligne), la hauteur de la balle avant la frappe, le temps qui s'écoule avant la frappe, le son de la main sur la balle (plutôt un slice ou plutôt un lift), etc. Le joueur n'a pas toujours le temps ni la lucidité de reconnaître ces indices. C'est donc à l'entraîneur de l'y rendre attentif. Cette moisson d'informations extérieures se fait aussi par le biais de la vidéo et des statistiques. Grâce à ces observations, on peut établir des stratégies d'orientation adaptées aux différentes situations.» L'entraînement consistera ensuite à développer pour chaque joueur sa stratégie d'orientation personnelle. Georges-André Carrel insiste sur l'importance de respecter la typologie de l'athlète. «Dès que l'on a orienté le joueur par rapport à son champ d'action, la technique viendra se construire en fonction de la typologie personnelle de l'athlète. Il faut donc chercher à privilégier le déplacement du joueur en fonction de ses atouts et le mettre dans une position tactique qui privilégie son déplacement préférentiel. Rien ne sert par exemple d'imposer une stratégie de déplacement vers l'avant à un joueur plus efficace d'avant en arrière...»

de coordination

éléments extérieurs. C'est elle qui domine dans les sports collectifs. «Le marquage et le démarquage, ou encore les feintes, consistent à exploiter la position des différents éléments pour créer un déséquilibre. Ce sont en fait des actes d'orientation que l'on range sous le nom de tactique.» La prise d'information ne se résume pas à la perception visuelle. L'entraînement doit élargir le champ d'informations externes (visuelles, acoustiques, tactiles) et internes (kinesthésiques et vestibulaires). Ces différents systèmes n'agissent pas seuls. Ils collaborent étroitement, même si l'un ou l'autre prend l'ascendant selon les situations. Seule l'exploitation simultanée des divers canaux d'informations permet d'affiner sa capacité d'orientation.

L'exemple du rebond au basketball permet d'illustrer la richesse des stratégies d'orientation que l'on retrouve dans tous les jeux. Le défenseur, pour se saisir du ballon et assurer la relance en contre-attaque, doit tenir compte de divers éléments: la trajectoire de la balle tirée vers le panier (haut, bas, à droite ou à gauche), et sa vitesse; il aura un œil sur son adversaire direct qu'il essaiera de bloquer dans son dos (information visuelle et tactile), et sur le distributeur à qui il destine la balle récupérée (vision périphérique). Ces informations externes ne serviront cependant à rien si le joueur ne déclenche pas son mouvement au bon moment (timing) et en équilibre (système vestibulaire et kinesthésique).

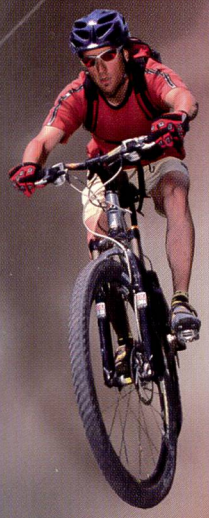
Volleyball, une place à part

Le volleyball, sport de rebond, occupe une place particulière, car les joueurs ne possèdent jamais véritablement la balle, à l'exception du serveur. Une fois la balle en jeu, seule compte l'attaque finale. Georges-André Carrel précise: «Contrairement aux autres jeux où l'athlète peut corriger une position inadéquate de son corps en contrôlant la balle, le volleyball exige une orientation sans faille du joueur par rapport au ballon et à l'adversaire.» Car une fois le ballon touché, plus moyen de corriger sa trajectoire ou sa vitesse... Au cours de l'échange, les joueurs sont en position de renvoi et ils modifient sans cesse leur placement selon les mouvements de la balle, des coéquipiers et de la défense.

L'exiguïté du terrain – 81 m² pour six joueurs – est un autre élément spécifique du jeu. Toutes les actions engagent les six acteurs en même temps. «C'est un mouvement collectif où toutes les actions sont liées et interdépendantes.» L'organisation des joueurs et de leurs déplacements, la couverture du terrain, son équilibre revêtent une importance fondamentale. «Dans le volley de haut niveau, l'offensive en terme d'orientation consiste à agrandir l'espace et parfois réduire le temps (par une passe courte) pour mettre les défenseurs en difficulté. L'action défensive quant à elle vise à réduire le champ d'action de l'attaquant en l'amenant dans sa logique défensive. Et tout cela est question de placement et d'occupation de l'espace.»

bfu
bpa
upi

Enjoy sport protect yourself



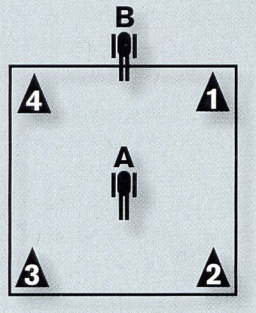
Concours
Wettbewerb
Concorso
www.enjoysport.ch

Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung, www.bfu.ch
Bureau suisse de prévention des accidents, www.bpa.ch
Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, www.upi.ch

ASA | SVV
Schweizerischer Versicherungsverband
Association Suisse d'Assurances
Associazione Svizzera d'Assicurazioni

Travail des gammes

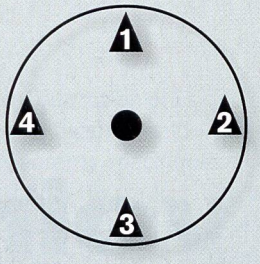
Buts: se représenter l'espace et ses dimensions et s'y déplacer.



Les quatre coins

A se place au centre du carré, face à B. Aux angles du carré se trouvent des cônes numérotés de 1 à 4.
A dribble et reconnaît les chiffres montrés par B. B crie 3 et A se dirige vers le cône numéro 3, puis il revient au centre. La même chose avec les yeux fermés.

Variante 1: toujours les yeux fermés. Les cônes sont remplacés par des élèves. Chacun crie son numéro et A se dirige vers le cône. Plus difficile: 3 crie par exemple le numéro 4.
Variante 2: on déplace les cônes d'un quart de tour, puis on mélange les numéros.
Variante 3: au lieu de crier les numéros, un élève frappe la balle au sol et A se dirige d'après le son.



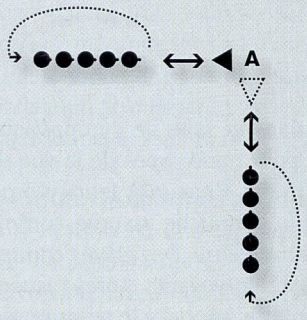
Espaces multiformes

Quatre espaces de formes différentes (cercle, route, triangle, rectangle) sont délimités. Les élèves s'y promènent les yeux ouverts pour repérer les lieux. En fermant les yeux, ils essaient de toucher le cône 1 et de revenir au centre, puis le 2, etc.

Variante 1: ils passent du cône 1 directement aux suivants, sans passer par le centre.
Variante 2: idem en dribblant.

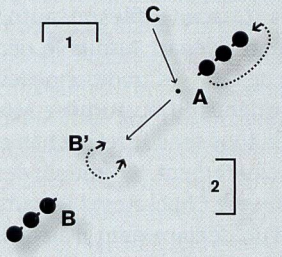
Exercices orientés

But: exécuter une tâche spécifique au jeu, sous contrainte.



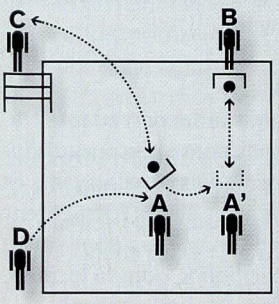
Passes simples

Applicable à tous les jeux avec leur balle respective.
A est placé au milieu de deux colonnes. Il renvoie alternativement la balle dans l'une et l'autre, en se repositionnant à chaque fois. Changer lorsque tous les joueurs ont passé.
Variante 1: les joueurs se décalent soit à droite, soit à gauche pendant que A a le dos tourné.
Variante 2: idem avec les colonnes qui se placent à angle droit (voir dessin).



Tir au but

Applicable au football, unihockey et handball.
Placer deux buts sur deux lignes perpendiculaires. Les joueurs de la colonne A reçoivent la balle de l'entraîneur (C) et passent à un joueur de la colonne B. Celui-ci décide dans quel but il va tirer.
Variante 1: au moment de la passe de A, L'entraîneur désigne le but à B, par la voix ou par un signe.



Passes hautes et basses

Applicable au volleyball.
L'entraîneur (D) lance une balle haute à A qui la renvoie à C placé sur un caisson. Dès que la balle a quitté les mains de A, B roule ou lance une balle basse à A qui la lui roule ou renvoie en manchette.
Variante: modifier les trajectoires pour obliger A à s'adapter en permanence.

Lever les incertitudes

Pour améliorer la base d'orientation, il faut créer des situations de réussite, surtout chez les plus jeunes, puis varier et combiner les diverses tâches!
Quelques idées méthodologiques:

- Agrandir progressivement l'espace.
- Modifier les formes de l'espace (du carré à l'étoile par ex.).
- Remplir l'espace avec des objets ou des obstacles.
- Passer des exercices sur place aux exercices en déplacement.
- Varier les consignes de déplacement (en avant, en arrière, pas chassés, etc.).
- Augmenter la difficulté de la tâche (ajouter des éléments, introduire un tour sur soi-même, une culbute, etc.).
- Varier les signaux (visuels, sonores, tactiles).
- Introduire la pression temporelle.
- Combiner les tâches et les consignes.

Georges-André Carrel est maître d'éducation physique, entraîneur de volleyball au LUC masculin et responsable du service des sports de l'Université et de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne.
Un grand merci pour sa collaboration!