

## Cahier pratique 38: Coordination

Les capacités de coordination représentent le socle sur lequel se développent les habiletés motrices. Elles déterminent notamment la précision et le dosage fin des mouvements. Mieux vaut les exercer tôt, même si elles s'entraînent à tout âge.

Volleyball: match de championnat suisse. La passeuse décale la balle vers l'extérieur. L'attaquante démarre (réaction), enchaîne trois pas d'élan (rythme), prend appui pour décoller (équilibre), évalue la position du bloc adverse (orientation) et feinte (différenciation) pour placer la balle dans l'espace libre.

Cet exemple le montre: le geste sportif naît de la conjonction des différentes capacités de coordination.



### Synchronisation requise

Ce que la scène décrite ci-dessous ne met pas en évidence, c'est que les différents éléments doivent s'accorder, même dans des séquences de mouvement isolées. La feinte qui permet de placer le ballon à l'endroit libre résulte non seulement d'une bonne capacité de différenciation, mais aussi de l'orientation préalable et de la perception du mouvement adverse.

Observation et perception sont indispensables pour pouvoir réagir à la passe excentrée de la meneuse. La coordination est le résultat de mécanismes complexes. Le défi consiste à synchroniser les différents éléments pour finaliser l'action souhaitée. Une capacité de coordination ne fonctionne jamais seule.

### Cinq capacités sous la loupe

Malgré cette complexité, les spécialistes ont identifié cinq capacités de coordination: l'orientation, la différenciation, l'équilibre, le rythme et la réaction. Ce cahier pratique s'articule autour de cette structure un brin théorique. Les exercices présentés conviennent particulièrement à l'entraînement de base de tous les sports. Une double page propose un circuit de coordination, tandis que le dernier volet montre des séquences plus ciblées, adaptées à différentes disciplines.

[Cahier pratique 38: Coordination](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO