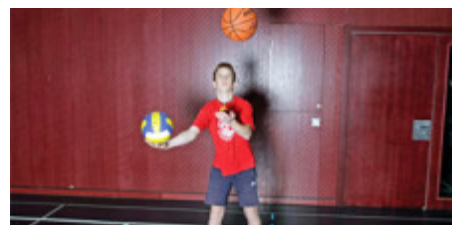


Coordination – Différenciation: Une question de dosage

La qualité de différenciation permet de percevoir des informations internes et externes, de les comparer et de les ajuster. Nos exercices.

La différenciation consiste donc à créer des situations d'apprentissage et d'exercice les plus variées et diverses possible. Cela peut se faire de différentes manières:



- Varier la surface sur laquelle se déroule l'exercice: plus les changements sont nombreux (sable, herbe, tapis divers, sol dur ou lisse, etc. avec ou sans chaussures), plus la qualité de différenciation sera sollicitée et plus la musculature destinée à stabiliser les articulations sera renforcée (proprioception).
- Choisir différents objets: Qui vise une cible avec différents objets (taille, forme ou poids) ou dribble avec différentes balles entraîne la qualité de différenciation et est mieux préparé pour affronter les différentes situations imprévues dans le sport.
- Harmoniser les mouvements: Faire deux choses en parallèle, de manière synchronisée ou non, est tout un art... qui se travaille par exemple en dribblant avec deux balles (identiques ou différentes).

→ [Nos exercices](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO