## Entraînement hors neige pour enfants: Coordination

La définition des capacités de coordination ne trouve pas de consensus dans la littérature. On y englobe en principe l'équilibre, la réaction, l'orientation, le rythme et la différenciation.

**Théorie:** L'expression des capacités de coordination dépend prioritairement du fonctionnement du système nerveux. Ce dernier étant très bien développé chez les jeunes enfants, il est donc possible et même judicieux d'entraîner tôt ces habiletés motrices.

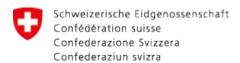
**Pratique:** L'entraînement de la coordination est l'un des axes centraux de l'entraînement chez les enfants. L'entraîneur doit disposer d'un répertoire d'exercices ludiques et attractifs qu'il modifiera à l'envi selon le niveau des participants. Les exercices de coordination s'articulent en général



sur le même principe méthodologique: un mouvement de base simple que l'on modifie systématiquement pour le rendre plus complexe ou plus facile. L'exécution des tâches exige un haut degré de concentration et un engagement total. Les exercices doivent être stimulants, variés et offrir des chances de succès. Selon l'objectif recherché, l'entraînement est effectué à l'état de repos ou au contraire après une charge préalable (pré-fatigue).

Entraînement hors neige pour enfants: Condition physique et coordination (pdf)

Source: Michael Vogt, responsable Formation, Swiss-Ski



Office fédéral du sport OFSPO