

## Coordination: Cinq qualités à valoriser

**Les qualités 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.



Les qualités de coordination sont à entraîner tout au long de la vie.

### 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 n'entre donc jamais seule en jeu. En effet, elle est aussi intimement liée aux facteurs de la condition physique. Malgré cette association, une distinction est faite entre les 5 qualités de coordination: L'orientation, le différenciation, l'équilibre, le rythme et

la réaction

De plus, toute action motrice résulte de la combinaison de plusieurs capacités de coordination. Se tenir en équilibre sur le chapeau mexicain, par exemple, suppose aussi une orientation visuelle vers un point de référence.

## L'âge d'or de l'apprentissage

Le développement optimal de la coordination se joue durant l'enfance. Plus on donne aux enfants l'occasion de bouger, d'accumuler les expériences sensorimotrices les plus variées, plus ils exploiteront leur potentiel et élargiront leur répertoire gestuel.

L'apprentissage de nouveaux gestes techniques, toujours plus complexes, en sera facilité. Il est donc primordial de solliciter les qualités de coordination chez les jeunes enfants, en aménageant des situations d'apprentissage très variées. Mais il est tout aussi important de continuer à entraîner ces différentes qualités tout au long de notre vie.

→ [Tous les contenus consacrés à la capacité de coordination](#)

### Bon à savoir

Les capacités de coordination facilitent l'exécution de mouvements précis, économiques et adaptés aux différentes situations. Elles permettent aussi bien de résoudre les tâches motrices du quotidien que celles liées au sport. L'amélioration de la coordination facilite aussi l'apprentissage technique grâce à l'élargissement du répertoire gestuel qu'elle engendre.

Que faut-il garder à l'esprit pour solliciter de manière optimale les capacités de coordination?

**Apprendre est plus facile que désapprendre:** il est important d'acquérir dès le départ les bons schémas moteurs.

**Diversité plutôt que spécialisation:** la multiplicité des expériences motrices favorise l'acquisition et la stabilisation de mouvements de plus en plus complexes. Modifier les conditions d'exécution d'un même exercice par exemple oblige le jeune à développer de nouvelles stratégies d'apprentissage.

**Du simple au complexe:** une fois que l'élève maîtrise une tâche motrice, l'entraîneur ou l'enseignant doit lui proposer des variantes plus difficiles.

**Expérimenter par soi-même:** il est important de laisser une certaine liberté au jeune pour qu'il explore différentes voies. Cela renforce son autonomie face à la résolution d'une tâche et entretient sa motivation. L'enseignant joue le rôle discret du guide en proposant parfois des esquisses de solution (aides didactiques) ou en modifiant certaines conditions.

**Coordination avant condition:** les capacités coordinatives sont en étroite interaction avec les facteurs de condition physique. Mais pour solliciter de manière optimale et améliorer la coordination, il faut placer l'entraînement de ces capacités avant celui de la condition physique.

**Jamais trop tard pour apprendre:** l'enfance constitue l'âge d'or de l'apprentissage moteur. Mais il est important de poursuivre l'entraînement des capacités coordinatives à l'adolescence et à l'âge adulte. La période de

croissance intensive de la phase pubertaire correspond à une détérioration passagère de la coordination (prise de poids, croissance, modifications des proportions corporelles, des leviers, etc.). C'est pourquoi il est primordial de doser et d'individualiser l'entraînement à ce moment-là. Quant aux adultes et aux personnes âgées, il s'agira de maintenir un répertoire moteur suffisant afin de poursuivre une activité physique variée et de prévenir les accidents.

---

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**