

De l'adresse aux qualités de coordination au CIN et CYP 1

On tend à classer les mouvements les plus divers sous les termes « **adresse** » ou « **habileté** ». Pour qu'un mouvement soit maîtrisé et qu'on soit capable de l'adapter, il fait appel à différents aspects que l'on appelle « **qualités de coordination** ». En entraînant séparément ou en combinant ces qualités de coordination, on améliore l'agilité générale ou spécifique des enfants.

On classe ces qualités de coordination dans cinq catégories :

L'ORIENTATION — LA REACTION — LE RYTHME

L'EQUILIBRE — LA DIFFERENCIATION

Un bon développement des qualités de coordination ne peut être obtenu qu'en variant et en combinant les exercices proposés.

Exemples d'exercices proposés : En gras, les exercices proposés durant la leçon d'animation

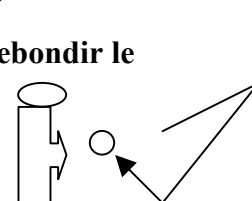
Orientation : - Effectuer un slalom en arrière.



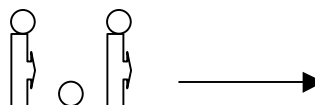
- Lancer un ballon contre le mur, faire un tour sur soi, laisser rebondir le ballon une fois ou pas et rattraper le ballon (CYP 1)

- Chaque élève dribble un ballon dans une surface restreinte

- Tous les jeux de poursuite (Manuel 2 et 3, br 4 et 5)



Réaction : - **B lance un ballon entre les jambes de A qui démarre et essaie de rattraper le ballon le plus vite possible**



- A lâche un ballon derrière B qui se retourne dès qu'il entend le rebond sur le sol.

- A tient un sautoir, un ballon devant lui. B est en face les mains en avant, au-dessus de l'objet ; lorsque A lâche, B essaie de rattraper.

- le bâton-réflexe, Changer de place, Salade de fruits, Renards et lapins, Loups et brebis (Manuel 2, br 5 p.7 - 8)

Rythme : - **Se déplacer de manières diverses en respectant le rythme frappé.**

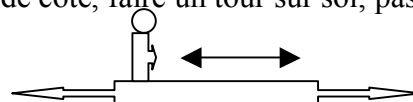
- Reproduire un rythme donné.

- Dribbler ensemble selon un rythme donné. (à 2 ,4, ou plus)

- Courir en respectant le nombre de pas entre des cordes.

- Jeux de rythme (manuel 3, br.2, p.19)

Équilibre : - **Traverser un banc en avant, en arrière, de côté, faire un tour sur soi, passer dans un cerceau fixé sur un bloc de bois,**



- Test des astronautes : tourner sur soi 2 – 3 tours et essayer de marcher droit

- Se tenir sur une jambe en levant l'autre jambe à 90° (5 sec au CIN, 10 sec au CYP)

- Marcher avec un anneau ou un sac sur la tête et franchir des obstacles divers

- Tenir assis sur une barre de reck, se déplacer, changer de position

- Tenir en équilibre sur un médecine-ball tout en se tenant aux espaliers

Différenciation : - Dribbler un ballon en effectuant un slalom. 1. Dribble à 2 mains. 2. Dribble à une main. 3. Changer de main et saisir le piquet avec la main libre.



- Traverser un banc en faisant rebondir un ballon au sol (CYP 1)
- Lancer et rattraper une balle et un foulard de jonglage
- Dribbler 2 ballons différents
- Viser différentes cibles placés à des distances différentes
- Sauter dans des cerceaux et taper simultanément dans les mains (CIN) ou tendre les bras de côté (CYP) (Manuel 3, Br.4, p.17)