

Colloque Développement –
Mars 2022

ECOLE DE SPORT

François Bovis

BANQUE POPULAIRE 
PARTENAIRE OFFICIEL

  GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs
PARTENAIRES MAJEURS

 **FF**  **oile**

Projet éducation au bien-être

*« De la gestion de l'intégrité à la performance, pour une meilleure prise en compte de la dimension humaine dans nos pratiques »
Cyril Fourier*

Création d'un catalogue d'outils pédagogiques sur la dimension humaine

MATÉRIELS



Accompagnements matériels de 90 structures – 4
kits santé par structure

4 Thèmes en 2022



Une Fiche Explicative

Une Carte Exercice à terre et sur l'eau

Une vidéo explicative

MILIEUX



SUR L'EAU



A TERRE

Exemple de Fiche

MAINTIEN DE L' AUTONOMIE • VITESSE
FONCTIONS COGNITIVES • ÉCONOMIE
EFFICACITÉ • FIABILITÉ • APPRENTISSAGE
GESTES TECHNIQUES • NOUVEAUTÉS

Nos conseils

Dès que cela est possible et selon les capacités de vos publics,
PRIVILÉGIEZ DES TÂCHES SOLlicitANT LES FONCTIONS COGNITIVES :

DES EXERCICES DE DOUBLE TÂCHES

(réalisation simultanée de deux tâches, l'une dite « primaire » et l'autre dite « secondaire »):

- deux tâches motrices

Par exemple:
- gestion simultanée de la barre et de l'écoute
- tourner le bassin comme pour faire du «hula hop» tout en levant et abaissant les bras,
- traverser un échelle de rythme de droite à gauche en tapant des mains devant/derrière

- une tâche motrice et une tâche cognitive

Tous les exercices à base de **mémorisation, de dissociation segmentaire** (dissocier le haut du corps et le bas du corps, gauche et droite via des actions barre écoute...), **de changement de rythme, de changement de plan et de latéralité** (haut/bas, droite/gauche), avec ou sans matériel, **sollicitent les fonctions cognitives et proprioceptives**. Ils sont ainsi à privilégier dès le plus jeune âge et chez les seniors dans l'objectif du bien vieillir.

Bibliographie : Ducia nulleceperis et autem reпре necum rerro eos et volum rehndipsam re odit optassi as eat voluptis estios doluptatis reprof eossimus aspedion de pila nonsedit. Id mi illum diamus aut et volorum nonsend oeratur arum sa ditas ex et atsis di lo quito del lverum incia inceni hicis dessequit valesto doluptat? Qui nonemo lotae, Itatus ius autite dolarenti corem, Tassile ciatur sunt eum ius di desculi quidem ipidusom consentim aut bobent incis es ocozabo, Impos molearur aut voluptat ullab in captatur? Qui apid quassim illatam istecum per omihic tem, Rovita quidunt.
Nus soteceped quae plis desto quam debis voluptur autempore pa nimi, qui si volorepro lo exploitam facia dolo mo tem, Te nemiqua libeati sum fugit molupis nirm quio dilote labore, quamus restinato diti ipita quam qui con parrovit latuso- acienhioidus eo quid moansaque adolest autit faciae lra volupta nio venessit, a consed quo simpor ansint magnimil



MAINTIEN DE L' AUTONOMIE • FONCTIONS COGNITIVES • GESTES TECHNIQUES
VITESSE • ÉCONOMIE • EFFICACITÉ • FIABILITÉ • APPRENTISSAGE

La coordination motrice

||

Les qualités de coordination sont déterminées, avant tout, par les processus de **contrôle et de régulation du mouvement**. Cela permet au sportif de **maîtriser des actions motrices avec précision et économie**, dans des situations déterminées, qui peuvent être prévues (stéréotypes), ou imprévues (adaptation), et **d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs**.

Weineck (1986)



De quoi parlons-nous ?

La coordination motrice correspond à la **capacité à effectuer des gestes précis dans l'espace définis grâce à l'action conjuguée du système nerveux central et de la musculature**. Elle implique des enchaînements de gestes et la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.

A quoi ça sert ?

AVOIR UNE BONNE COORDINATION MOTRICE C'EST :

RÉALISER UN GESTE JUSTE ET INTENTIONNEL avec **vitesse** (rapidité d'exécution), **efficacité** (le but est atteint) et **fiabilité** (taux de reproduction élevé)

RÉSOLVRE LES TÂCHES MOTRICES du quotidien et celles liées au sport, plus complexes.

FACILITER L'APPRENTISSAGE DE NOUVELLES TECHNIQUES grâce à l'élargissement du répertoire gestuel.



En raison du développement relativement précoce du système nerveux, **les qualités de coordination doivent être développées très tôt. L'âge idéal d'apprentissage pour l'amélioration de ces qualités se situe autour de 9 /12 ans** même s'il est difficile de borner précisément les périodes d'orientation de la coordination car de grandes différences de maturité existent entre chaque enfants. Si le développement des facultés de coordination doit débiter très tôt dans l'enfance, **il n'est bien entendu jamais trop tard pour apprendre et il est important de poursuivre l'entraînement des capacités de coordination tout au long de la vie.**



Avec l'âge, la **coordination motrice diminue** ce qui va affecter les aptitudes motrices au quotidien et **peut conduire à une perte d'autonomie** (Pate et al, 2012). Chez les adultes et les personnes âgées, il s'agira de viser à **maintenir un répertoire moteur suffisant afin de pouvoir poursuivre une activité physique variée et de prévenir les accidents**. Enfin, il existe un **lien entre coordination motrice et préservation des facultés cognitives**. Les exercices stimulant la coordination, imposent de **se concentrer, de réfléchir, de mémoriser** pour réaliser ces séquences motrices. Il est donc primordial, après 50 ans, d'envisager, de travailler sa coordination motrice dans le but de « bien vieillir ».

À TERRE

Installer une **coordination de base puis travailler à son élargissement**, avec ou sans matériel. Le matériel sert à complexifier les tâches.

SUR L'EAU

Jouer sur la diversité des supports de pratique.

Comment faire ?

Les qualités de coordination se développent par la répétition d'exercices nécessitant une réflexion, un apprentissage, le développement d'automatismes :
> l'apprentissage de nouveaux gestes techniques, de nouvelles séquences motrices demandant une adaptation de réalisation
> des situations motrices simples avec modifications de la difficulté : complexité, temps d'exécution, orientation des mouvements, stabilité des appuis, des repères visuels ...

QUELQUE SOIT LE GESTE TECHNIQUE À RÉALISER, VOUS POUVEZ PROPOSER :

UNE PROGRESSION EN JOUANT SUR CERTAINES CONTRAINTES

- réaliser la gestuelle demandée à **allure réduite** sans aucune contrainte externe
- **augmenter la difficulté** du geste en ajoutant, selon le mouvement :
 - de la **complexité** (enchaîner plusieurs séquences motrices, barrer une main dans le dos en dériveur, inverser les bras en PAV...)
 - de la **charge physique**, mentale ou attentionnelle
 - en **diminuant le temps d'exécution**.

UN AJOUT DES CONTRAINTES EXTERNES À L'ACTION

- **spatiales** (espace réduit, présence d'autres bateaux...),
- **d'équilibre** (réaliser le geste debout, en diminuant la stabilité du support, dans un vent plus soutenu...),
- de **double tâches**, de dissociation segmentaire, etc...

IL EST AUSSI INTÉRESSANT DE TRAVAILLER SUR :

- la **diminution du temps de réaction à un signal déclencheur sonore ou visuel**
- le renforcement du travail de la coordination par un **travail d'imagerie mentale**

Parole d'expert



JEAN BAPTISTE BERNAZ

Ribus volupta testio et faccus.Bit dolorion nobit lautat.Iscium fuga. Ipit tempore mprece aquaerfero velectur?Exersperitam quid moloria doloresto doluptatur? Bearum laut accaecto et anducias ipit volupta peror alis magnihcient eos repudandus, quis esernam encient eos



Exemple de Carte

Coordination motrice 

Dissociation segmentaire



L'exercice en vidéo

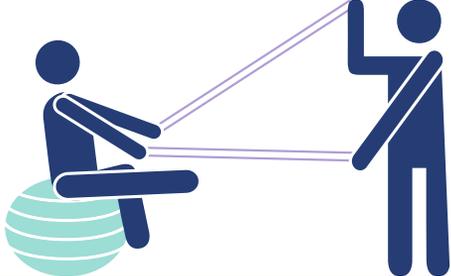
MATÉRIELS


PUBLICS


MILIEUX

À TERRE

Dissociation segmentaire 



CONSIGNES

Assis sur un Swissball, lever simultanément :

- la jambe opposée à la "main qui borde"
- la jambe du même côté que la main qui borde

POINTS D'ATTENTION

- Position du dos
- Position du bassin
- Respect des courbures
- Respiration
- Gestion de l'équilibre sur le support instable

EASY

- Assis sur une chaise

HARD

- Face à face, miroir avec une personne qui guide
- Mémoriser et reproduire des séquences (2 fois main et jambe opposée, 1 fois main jambe du même côté..)
- Un bras reste "bordé" (isométrie) pendant que l'autre travaille doubler l'élastique (+ tension)

VARIANTE :

Debout sur galette de proprio pour planchistes et équipiers avec une dissociation du bras

Appel à candidature

Par les territoires

Par les clubs école de Sport

Forum des entraîneurs

Stage de 4 jours à destination des entraîneurs Ecole de Sport

Du 15 au 18 Novembre 2022 - Antibes

Des Ateliers d'échange autour de thématiques variés (*comment mobiliser les parents, la carrière professionnelle de l'entraîneur, les référentiels techniques...*)

Un projet transversal porté par le pôle développement, les pratique compétitives et le haut-niveau.

Accompagnement des structures sur les nouvelles glisses

Réunion de travail avec les clubs

Atelier de travail au colloque

Comment animer en club ? Quels sont les modèles de rencontres ?

Création d'un outil d'aides aux structures et aux territoires sur *l'école de sport – nouvelles glisses*