

COORDINATION OCULO-MANUELLE

- 1. Le lancer est d'un intérêt éducatif considérable
au point de vue du développement global de la coordination.**

**Les exercices graphiques
les exercices de découpage de crantage avec des ciseaux
le travail manuel
la peinture
le dessin
les exercices qui utilisent des pinces,....**

- 2. Un programme à réfléchir :**

Les exercices globaux de lancer et de rattrape de balles (réguler)

- 3. Des exercices permettant d'acquérir de plus en plus d'habiletés dans la pratique des exercices globaux :**

*** exercices de dextérité visant à affiner la sensibilité proprioceptive de doigts
* exercices d'ajustement à l'espace (appréciation des trajectoires et des vitesses) dans
lesquels l'enfant devra suivre des yeux un objet qui se déplace**

- 4. L'habileté des 2 mains n'est pas égale : la latéralisation représente la prédominance normale de l'une d'entre elles. Il est important de renforcer la latéralité de l'enfant à l'origine de l'orientation (lancer-rattrape)**

- 5. La main tient au corps. L'habileté manuelle dépend en partie de l'appui offert par l'axe corporel et la ceinture scapulaire au membre supérieur. (les exercices d'attitude et de renforcement de la ceinture scapulaire sont donc importants pour fournir à la main et au bras les points d'appui nécessaires à la précision et à la force de son action.**

- 6. Si la main tient au corps, elle ne doit pas lui être soudée. (rechercher l'indépendance bras-tronc, facteur de la précision dans la coordination oculo-manuelle : schéma corporel)**

LE LANCER-RATTRAPE EST UN MOYEN EXCELLENT POUR PERMETTRE A L'ENFANT D'EXERCER SON SENS DE L'ESPACE, SA DEXTÉRITÉ, SON CORPS PROPRE EN FONCTION DU BUT CONCRET ET ATTRAYANT .

Des nœuds (POINTS IMPORTANTS) à observer

- ° le contrôle des appuis**
- ° le contrôle de l'équilibre du bassin**
- ° l'attitude aisée souple de l'axe corporel**
- ° l'indépendance bras-tronc**
- ° la transmission intégrale es forces depuis les points d'appui jusqu'aux mains**

JEUX FONCTIONNELS DE LANCER.

L'esquive ballon en cercle une équipe à l'intérieur et une à l'extérieur	balle au chasseur

Grille de répartition des drills : les passes

68	perfectionner la gestuelle de la passe			
69	vitesse d'exécution de la passe			
70	être capable de réaliser la passe à 2 mains et en mouvement			
71	améliorer la split vision et le temps de réaction: exécution			
72	dissocier les memb. inf. et les memb. sup.			
73	être capable de désaxer la passe pour éviter le déf.			
74	être cap. de coord. les fixations du déf. avec la cible mobile			
75	être capable d'orienter ses appuis vers une cible mobile			
76	être capable d'enchaîner différents types de passes.			
77	être capable de servir un joueur int. face à une pression déf.			
78	valoriser les passes en fonction de leur finalités tactiques			
79	valoriser les passes dans le jeu direct			
80	vitesse de déplac. Coord. occulo-man.			
81	améliorer la coord. Et lapercep. spacio-temporelle			
82	améliorer la percetpion spacio-temporelle.			
83	améliorer la vit. d'exéc. et la vit. de dépl.			

Définir la passe

***C'est l'action* qui permet à deux joueurs de la même équipe, un passeur et un récepteur de transférer le ballon de l'un à l'autre.**

Caractéristiques générales

Le passeur doit transférer le ballon dans les meilleures conditions de sécurité et dans les plus brefs délais afin de permettre au récepteur d'enchaîner efficacement un autre geste technique ou simplement afin qu'il ne perde pas le ballon.

La passe sera forte pour gagner en vitesse et réduire la durée de sa phase aérienne diminuant ainsi le risque d'interception.

La direction et la hauteur de la passe varient en fonction du démarquage du récepteur (statique ou dynamique) et de la position du défenseur du récepteur.

**Si le passeur et le récepteur sont statiques et que la ligne dépasse est libre, la passe sera tendue et directe vers la poitrine
si le récepteur est pris en charge par un défenseur et fait un démarquage, la passe sera éloignée du défenseur et le plus près possible du coéquipier (main extérieure)**

Si le récepteur est en mouvement, la passe sera plus ou moins avancée en fonction de la vitesse du récepteur et de la force de la passe.

Le passeur accompagnera la passe jusqu'au bout et le récepteur ira vers son lieu de réception en faisant appel de balle

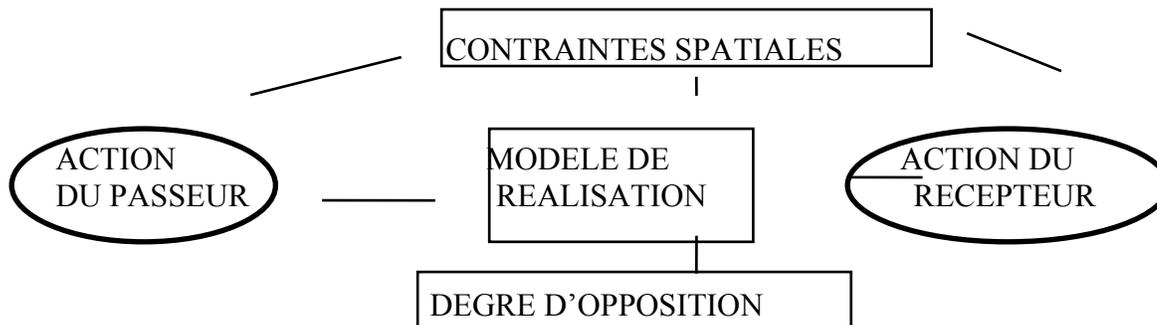
**Ajouter les principes du coach en fonction des situations tactiques, systèmes de jeu... Ex : la dernière passe de contre attaque se fait à rebond.
La passe spécifique au pivot,....**

Utilisation

La passe reste dans le projet de se situer le mieux possible pour réaliser un shoot. Elle est aussi la 3^{ème} compétence : SHOOTER DRIBBLER PASSER qui se situe dans la réalisation de la résolution de problème.

DIFFERENTES TYPES DE PASSES...

Le choix dépend du positionnement du passeur, du récepteur et des adversaires en plus de la distance qui les sépare.



La passe à deux mains

- ° cette passe procure plus de précision que la passe à une main
- ° La trajectoire sera mieux interprétée lorsque les deux mains contrôlent la totalité du geste et interviennent dans la phase d'impulsion
- ° la symétrie du geste et de l'effort des deux mains est une constante et un critère de réussite
- ° les contraintes d'opposition du haut niveau tendent cependant à privilégier les passes désaxées à une main

La passe directe à deux mains

c'est la passe la plus utilisée et la plus fondamentale

- ° **préparation** : une fois le ballon et le corps en position fondamentale, initier le mouvement d'extension des bras. Les jambes doivent être régulièrement fléchies
- ° **impulsion** : à l'extension des bras (simultanée à celle des jambes) suit une flexion des poignets qui constitue la fin de l'impulsion. Les bras restent tendus, les poignets fléchis et la paume des mains orientée vers l'extérieur. Si la distance est importante le passeur peut avancer un pied pour mieux s'équilibrer
- ° **applications** : lors des relations entre les joueurs du périmètre; lors des relances et du développement de la contre-attaque, les distances idéales pour son efficacité varient entre 3 et 10 mètres
- ° **erreurs** : écarter en excès les coudes du corps (disperse les forces d'impulsion vers l'extérieur plutôt que vers l'avant) extension incomplète des bras ou des poignets (passe molle et lente, trajectoire incorrecte)

La passe à terre à deux mains

° Elle garde **les mêmes caractéristiques** que la passe directe si ce n'est que le ballon doit rebondir par terre (cible intermédiaire) avant d'arriver au récepteur (cible finale). La cible intermédiaire se calcule en fonction de **l'angle d'arrivée** du ballon, tout en sachant que l'angle de sortie peut être modifié avec l'effet opportun. Les choix sont donc plus nombreux que pour la passe rectiligne, mais cela demande **une plus grande précision** et, par **sa longue distance** à parcourir, **reste plus lente**

° **applications** passes hors du champ visuel du défenseur (back door) les distances ne doivent pas être importantes. Lorsque la ligne de passe rectiligne est contestée.

° **Erreurs** : donner trop ou pas assez d'effet ; rebond à terre prématuré ou tardif.

La passe à deux mains au- dessus de la tête

° Elle est de plus en plus utilisée lors du jeu placé par la protection du ballon qu'elle confrère et par le grand choix des distances d'action et d'efficacité.

° **Préparation** : comme son nom l'indique, le ballon est placé au-dessus de la tête, tenu des deux mains; légère flexion des jambes.

la passe à un main

Bien que le pourcentage des passes à deux mains soit supérieur à celui des passes à une main, nous remarquons une certaine préférence pour ces dernières lors des situations clés et délicates. Les passes à une main cherchent à améliorer l'angle de passe ou à parcourir une distance de passe très importante.

la passe latérale

Elle es entrain de devenir la passe préférée des joueurs du périmètre. Les défenses de plus en plus agressives rendent souvent très difficiles les passes frontales à deux mains. Les joueurs sont donc amenés à appliquer des passes plus ou moins obliques. Cette asymétrie oblige le passeur à réaliser la poussée avec une seule main, se procurant, de façon naturelle,

une protection à l'aide du corps et de l'autre bras.

° **Préparation** : le ballon protégé par le corps se situe entre la hanche et l'épaule. Le geste de dégager le bras du corps, avec le ballon tenu pas la main du même côté et accompagné d'un pas latéral pour satisfaire aux besoins techniques de cette passe.

° **Impulsion** : flexion du poignet et extension du bras en direction de la cible. La trajectoire peut avoir une cible intermédiaire (à terre) ou pas.

° **Applications** : lors des relations extérieur-intérieur, ce type de passe améliore les lignes de passe contre les défenses agressives ; essentiellement durant les phases d'attaque placée.

° **Erreurs** : une coordination défectueuse entre les appuis et l'impulsion peut entraîner un mauvais équilibre si la pression défensive est importante. La mauvaise orientation paume de la main – objectif diminuera la précision de la passe.

La passe de base-ball

° Elle constitue sans doute l'une des passes **les plus spectaculaires** car elle couvre des **distances très longues**, à une **vitesse maximale**.

° **Préparation** : porter la balle en arrière, à droite ou à gauche de la tête, au dessus de l'épaule et avec les deux mains, jusqu'à ce que l'asymétrie de la position oblige à tenir le ballon avec la main en position la plus postérieure. Simultanément, placer le corps latéralement, avec les épaules orientées vers le récepteur et les jambes un peu plus écartées que la largeur des épaules. La jambe arrière reste légèrement fléchie car elle supporte l'essentiel du poids du corps : **c'est la position de lancement**

° **Impulsion** : le déplacement vers l'avant du ballon s'accompagne d'un glissement du **centre de gravité**, transférant ainsi le poids du corps sur la jambe avancée. Les appuis qui étaient légèrement orientés latéralement pivotent jusqu'à être face à la cible. Une extension du bras en avant (force et direction) est suivie d'une flexion du poignet qui constitue la **précision du geste**. **Quant aux jambes**, elles apportent l'impulsion d'une chaîne symétrique semblable à celle du lancé de poids : la jambe qui reste fléchie est la plus avancée alors que l'autre exécute un geste d'extension de la cheville accompagné d'un retour des hanches sur le plan frontal.

° **En fonction de la distance** qui sépare le passeur du récepteur, le passeur peut avancer la jambe avant ou arrière (en fonction du pied de pivot) afin de trouver une plus grande amplitude du mouvement oscillatoire du corps.

° **Applications** : les passes longues de contre-attaque ; les passes longues de plus de 10 mètres en général ; les trajectoires parallèles ou obliques à l'axe central ; le mouvement est statique car la précision exige un grand équilibre.

° **Erreurs à éviter** : placer le ballon en arrière avec une seule main (manque de précision et de protection) ; extension du bras incomplète (perte de puissance) éviter les trajectoires lobées.

La passe dans le dos ou passe cousy

° Son nom provient de l'usage qu'en faisait le célèbre joueur américain des années 50 Bob Cousy. **Il s'agit d'une passe dans le dos à une main directe ou indirecte.** Elle est très spectaculaire et difficile à intercepter.

° **Préparation** : à partir d'une prise de balle à deux mains ou d'un dribble, contrôler la balle avec une seule main. Réaliser avec le bras un mouvement circulaire autour du corps en commençant dans le sens du dos. Les caractéristiques techniques et la vitesse d'exécution de cette passe rendent quasiment impossible la correction de celle-ci une fois initiée.

° **Impulsion** : elle consiste en un geste de flexion du poignet avec la main orientée vers la cible. Comme elle peut se faire en phase aérienne ou au sol, le corps ne doit pas gêner la trajectoire de la balle.

applications : elle constitue une finition facilement exploitable lors de situation de surnombre à 2 c 1. Elle demeure aussi une source de passes (à terre) inexploitées encore dans la relation extérieur-intérieur.

° **Remarque** : la passe se situe au niveau de la hanche, mais les passes décisives par dessus de l'épaule peuvent être une variante de la passe dans le dos classique.

° **Erreurs à éviter** mauvaise orientation du poignet par rapport à la cible (trajectoire incorrecte) amplitude du geste insuffisante (trajectoire du ballon gênée par la hanche ou par le dos).

La passe main à main

° le passeur ne fait pratiquement que laisser reposer le ballon sur une main pour que le récepteur passe le récupérer. (la seconde main peut légèrement être posée sur le dessus du ballon) Un léger fouetté du poignet ou des doigts peut faciliter la cession au coéquipier mais, si l'action est coordonnée, il est facultatif.

Impulsion : on ne peut donc pas parler de phase d'impulsion proprement dite pour ce type de passe. Cette passe concerne les distances très courtes, presque nulles, entre **passeur et récepteur**. Elle peut se faire en mouvement pendant le dribble ou en position statique. Le jeu de passes en « 8 » le croisement en ciseaux sur un poste ou la passe et suit , illustrent l'utilisation traditionnelle de ce type de passe. La passe se fait avec la main extérieure par rapport au défenseur et pas toujours par rapport au panier. Le corps du passeur doit constituer un obstacle, un écran pour le défenseur. Un écran sera de face ou de

dos en fonction de la pression défensive.

La passe dans le dribble

° Nous utilisons cette passe lorsque **la rapidité de celle-ci est primordiale**. Elle exige **une grande coordination** car le fait d'éviter l'étape du contrôle de balle diminue la précision alors qu'il augmente la vitesse d'exécution de la passe.

° **Impulsion** du dribble pour pousser le ballon avec les doigts et la partie supérieure de la paume de la main. Le geste s'achève par une flexion du poignet. La passe peut être directe ou indirecte, en dribble de protection (statique) ou de progression (dynamique).

° **Erreurs à éviter:** le contrôle de la balle à une main lors de l'impulsion ne doit pas être un arrêt car l'on perdrait le bénéfice de l'impulsion du dribble.

Un cas particulier :

la passe du joueur extérieur au joueur intérieur

° Il convient d'insister sur l'importance de la **relation joueur extérieur-joueur Intérieur** dans le jeu d'attaque, relation insuffisamment travaillée, car elle n'est pas toujours conçue comme faisant partie des fondamentaux.

° Cette liaison entre joueurs du périmètre et joueurs intérieurs doit être analysée puis entraînée systématiquement et avec précision, au même titre que tout autre élément fondamental. Le joueur extérieur doit désaxer le ballon en le sortant de la ligne qui le relie au défenseur.

Ce type de démarquage exige **une importante dissociation motrice**. Simultanément, il faut fixer le défenseur grâce à une attitude d'agressivité constante, de danger immédiat et avoir une mobilité du ballon importante afin de rester toujours dans le jeu direct. Cette passe est souvent courte et rapide. Elle peut être latérale directe ou indirecte, avec ou sans effet, avec ou sans le pas croisé.

° Quelques enchaînements d'actions préalables permettent d'améliorer les conditions de passe : **dribble de pénétration** et **passe dribble latéral** de démarquage et **passe dribble de recul** (créer des espaces) et **passe feinte de tir** en suspension et **passe...**

La notion de passes périphériques et de passes de pénétrantes

° En général, plus le jeu sera agressif, plus **les passes seront pénétrantes** ; et plus le jeu sera de protection, plus **les passes seront périphériques**

° **Les passes périphériques** sont celles dont la destination se situe dans le jeu indirect. La passe et le récepteur ne se déplacent pas vers le panier.

° **Les Passes pénétrantes** sont celles dont la destination se situe dans le couloir du jeu direct. La passe et le récepteur se déplacent vers le panier. On les retrouve aussi durant la phase de remontée de balle (a), lors des situations d'attaque placée (b) ou lors des situations d'exploitation de surnombre (c).

On peut les retrouver lors des situations de remontée de balle (a), lors des situations d'attaque placée (b) ou lors des situations d'exploitation de surnombre (c) pour un tir à trois points par exemple.

Cfr dessins en annexe.

° **Erreurs à éviter** de face : faire la passe avec la main la plus proche du défenseur ; ne pas protéger le ballon avec le corps ; ne pas contrôler le ballon lors du croisement **passeur-récepteur**.

° **Remarque** : cette passe tend à disparaître dans les systèmes de jeu contre défense individuelle car elle ne résiste pas aux pièges à deux tendus par la défense.

Remarques

- Une importance particulière sera accordée à la coordination oculo-manuelle dont dépend l'habileté manuelle sollicitée dans l'apprentissage de l'écriture et qui joue un rôle important dans la consolidation de la dominante latérale.

- La coordination dynamique générale restera à un niveau de réalisation très global. C'est à cet âge que le tâtonnement expérimental peut s'appliquer dans sa forme la plus pure.

1 - COORDINATION OCULO-MANUELLE

DONNEES GENERALES

1 ') **Le lancer** est d'un intérêt éducatif considérable au point de vue du développement global de la coordination. Ce qui nous intéressera surtout au cours préparatoire et au cours élémentaire, c'est le rôle que peut jouer cette activité dans la liaison entre le champ visuel et la motricité fine de la main et des doigts : coordination oculo-manuelle.

La parenté avec les mécanismes mis en jeu dans le graphisme ne peut échapper au maître. En visée, l'opération qui consiste à tracer un trait d'un point à un autre implique la mise en jeu des régulations proprioceptives u niveau du membre supérieur de même nature que celles qui sont mises en jeu dans l'exercice de visée consistant à saisir une balle dans l'espace. Dans la coordination entre espace kinesthésique et espace visuel, le lancer et la rattrape sont des activités majeures d'une grande portée éducative.

2') Le programme que nous proposons dans cette section comprend :

- a) Des exercices globaux de lancer et de rattrape de balles. La pratique de ces exercices met en évidence certaines difficultés nous obligeant souvent à travailler à un niveau plus élémentaire.
- b) Des exercices annexes permettant d'acquérir de plus en plus d'habileté dans la pratique des exercices globaux.

Exercices de dextérité visant à affiner la sensibilité proprioceptive des doigts.

II - COORDINATION DYNAMIQUE GÉNÉRALE

LES MODALITES PRATIQUES DE DIRECTION DE CES EXERCICES DE 8 A 12 ANS

- 1) Placer le joueur devant le problème à résoudre.
- 2) Observer les réalisations des joueurs au fur et à mesure des répétitions
- 3) En déduire les causes de la non-réussite éventuelle. Ces causes peuvent être de trois sortes :
 - Le joueur est enfermé dans **des automatismes anciens**. Il faudra le déconditionner.
 - Le joueur n'a pas à sa disposition tous **les facteurs perceptifs**
 - corps propre
 - organisation de l'espace
 - organisation du temps.
 - ° Certains **facteurs d'exécution** lui font défaut (souplesse, force, résistance, vélocité).
- 4) Prévoir les exercices , éducatifs globaux correspondants aux déficiences des joueurs.
- 5) Revenir fréquemment au cours de la suite des drills sur l'exercice concret de départ.

II - COORDINATION DYNAMIQUE GÉNÉRALE

LES MODALITES PRATIQUES DE DIRECTION DE CES EXERCICES DE 6 A 8 ANS

Remarques – chez les petits, ces exercices visent plusieurs objectifs

- 1) Développer les possibilités d'ajustement à une situation nouvelle au niveau du « vécu ».
- 2) Solliciter globalement le jeu des mécanismes régulateurs
 - de l'équilibration
 - de l'attitude.
 - Renforcer certains facteurs d'exécution - agilité
 - vivacité
 - une certaine force musculaire
 - une certaine résistance.

- 3) Satisfaire par leur caractère dynamique le besoin de mouvement de l'enfant.

Les exercices de coordination dynamique générale ne doivent avoir aucun caractère technique.

Le maître doit permettre à l'élève de trouver ses propres réponses dans le cadre des consignes proposées qui doivent être précises et peu nombreuses.

- Exercices d'ajustement à l'espace (appréciation des trajectoires et des vitesses) dans lesquels l'enfant devra suivre des yeux un objet qui se déplace.

3') Prolongement de ce travail dans d'autres drills

a) Une habileté des deux mains n'est pas égale ; la latéralisation représente la prédominance normale de l'une d'entre elles. Il est important de renforcer la latéralité de l'enfant à l'origine de l'orientation. Le renforcement de la latéralité exigera de faire appel aux exercices de lancer-rattrape (voir page 1 10).

b) « La main tient au corps ». L'habileté manuelle dépend en partie de l'appui offert par l'axe corporel et la ceinture scapulaire au membre supérieur. Les exercices d'attitude et de renforcement de la ceinture scapulaire sont donc importants pour fournir à la main et au bras les points d'appui nécessaires à la précision et à la force de son action.

c) Si « la main tient au corps » elle ne doit pas lui être soudée. Dans la section éducation du « Schéma corporel », nous avons recherché l'indépendance bras-tronc, facteur de la précision dans la coordination oculo-manuelle.

Conclusion : le lancer-rattrape est un moyen excellent pour permettre à l'enfant d'exercer son sens de l'espace, sa dextérité, son « corps propre » en fonction d'un but concret et attrayant.

4') Prolongement du travail de dextérité au cours d'autres activités animé par :

- les exercices graphiques
- les exercices de découpage et de crantage au ciseau
- les exercices à la pince : plier du fil de fer de différents calibres de telle sorte qu'il corresponde à un modèle dessiné préalablement
- le travail manuel
- peinture et le dessin

Ne nous concerne pas

A. EXERCICES GLOBAUX DE LANCER, RATTRAPE

1. La progression tiendra compte de l'engin

- grosses balles petites balles
- balles légères balles plus lourdes
- De la distance de lancer.

2. De la nature de la trajectoire - un ou plusieurs rebonds - trajectoire tendue - trajectoire parabolique.

3. Exercices de rattrape à deux sur place.

Les joueurs travaillent par deux et ont à leur disposition un cerceau chacun et un carré de linoléum. Une grosse balle, une petite balle mousse et un ballon lesté pour deux.

Placer les joueurs à l'intérieur des cerceaux posés au sol à petite distance. Ils se passent les balles de l'un à l'autre de toutes les manières possibles sans les laisser tomber au sol. Lorsque pendant une durée donnée, les balles ne sont tombées que 3 fois les joueurs ont le droit de travailler à des distances plus grandes.

Faire le point des différents modes de lancer trouvés par les joueurs :

- lancer à deux ou à une main

- rattrape à deux ou à une main
- trajectoire courbe ou tendue
- lancer avec rebond
- lancer au-dessus ou au-dessous de la ligne des épaules.

Faire tenter aux joueurs les différents modes de lance et rattrape trouvés,

3') Jeux de lancer-rattrape.

Différentes courses de ballons en cercle ou en lignes. Les joueurs sont distants de 2 à 4 mètres. Utiliser les différents engins déjà familiers aux enfants.

4') Exercices de lancer-rattrape à deux en déplacement.

Par deux, l'un à côté de l'autre en marchant ou en courant autour du terrain, les joueurs doivent se passer la balle. Effectuer le drill d'abord dans un sens, puis changer.

Ils doivent retrouver les différents modes de lancer qui ont été réalisés sur place.

Par deux, dispersion sur un grand terrain.

5) Lancers de précision.

6) Exemples d'exercices d'ajustement de la force de lancer à la distance.

- Cerceaux Placés sur le sol à 5 à 8
- Lancer Plus Près que le cercle Plus loin que le cercle

Lancer le plus près possible du cercle en avant, en arrière.

Effectuer dans l'ordre un lancer devant le cercle, derrière le cercle, dans le cercle.

B - EXERCICES DE DEXTERITE

Beaucoup des exercices précédents sont difficiles à réaliser surtout pour le joueur de 6 à 7 ans par suite de son manque relatif d'habileté manuelle. Les drills de prise de conscience des mouvements de la main et des doigts complétés par les exercices de dextérité lui permettent progressivement d'arriver à une meilleure coordination oculo-manuelle.

O Jonglages avec une seule petite balle.

O Laisser l'enfant s'accoutumer à la balle en lui suggérant de rechercher différents types de manipulation.

O Jonglage de la main prédominante, lancer-rattrape de la même main.

O Lancer la balle d'une main, la rattraper de l'autre. La passer dans la main de lancer et effectuer un circuit continu et régulier.

O Au lieu de saisir la balle, la faire rebondir sur la main, doigts souples. De la même manière, la faire rebondir d'une main dans l'autre.

O Balle tenue paume en dessous, lâcher la balle et la rattraper en la saisissant dans les doigts.

Même chose d'une main dans l'autre.

O Jonglages avec un ballon.

Tous les exercices précédents peuvent se faire avec un ballon de plastique, sauf les derniers exercices.

O Mains au-dessus de la tête, frapper la balle. doigts souples, en la faisant rebondir sur les doigts sans en perdre le contrôle.

O Frapper la balle au sol et la rattraper à une ou deux mains.

O Effectuer des dribbles continus en faisant rebondir à chaque fois la balle au soi par action des doigts. Sur place ou en mouvement.

C EXERCICES DE LANCER.

Le gros intérêt du lancer repose sur

- le contrôle des appuis
- le contrôle de l'équilibre du bassin
- l'attitude aisée souple de l'axe corporel
- l'indépendance bras-tronc
- la transmission intégrale des forces depuis les points d'appui jusqu'aux mains.

Tout ceci peut être travaillé globalement dans les exercices de Coordination Dynamique Générale.

Description des exercices de base.

1 ') Lancer à distance avec élan d'une balle à « bras cassé ».

Le lancer peut s'effectuer avec une balle mousse de la grosseur d'une balle de hand-ball ou avec nue balle de 100 à 120 gr. comme celles utilisées au B.S.S.

2') Lancer de précision d'une balle légère dans une cible verticale, avec ou sans élan.

Il est souhaitable de réussir les lancers de Précision à la plus grande distance possible.

3') Lancer d'un poids de 2 à 3 kg selon l'âge et le sexe par jet de l'épaule (Lancer de poids) -

4') Lancer à deux mains d'une balle lestée (medicineball) selon différentes modalités.

- lancer par enlevé
- lancer par rabatté,

- lancer par viré latéral (passe de rugby)
- lancer poussé

Remarques sur les exercices de base.

La réalisation des exercices de coordination dynamique générale proposés suppose le travail préalable de certains facteurs perceptifs et de certains facteurs d'exécution.

En particulier :

La perception du corps propre et équilibre : égale répartition du poids du corps sur les points d'appui.
 Contrôle du bassin et solidarité bassin-cuisses. Contrôle de la verticalité de l'axe corporel indépendance bras-tronc.

0 Perception des éléments de l'espace, en particulier appréciation des distances et des directions.

Contrôle et renforcement de la ceinture scapulaire.

Renforcement de la musculature du train inférieur. Chacun de ces points particuliers nécessite un travail approprié.

- O Travail des appuis.
- O Certains exercices globaux d'opposition et de lutte
 - lutte de traction à la corde
 - lutte de traction mains à la nuque
 - lutte de traction avec témoins de relais.
- O Certains lancers lourds à deux mains de pied ferme
 - lancer genre rugby
 - lancer à deux mains au-dessus de la tête par abatté
 - lancer à deux mains par enlevé
 - lancer poussé à deux mains au-dessus de la tête.

Les mêmes lancers après un ou quelques pas d'élan.

Les temps forts correspondant aux appuis précédant le lancer ne doivent pas être élevés, mais se faire au contraire par écrasement.

Les mêmes lancers avec petits déplacements.

Le lanceur lance la balle lestée légèrement à droite, à gauche, en avant. en arrière de son partenaire de telle sorte que ce dernier soit obligé de faire un déplacement équilibré pour recevoir la balle dans de bonnes conditions.

Travail de l'équilibre après course.

0 Course lente suivie d'arrêt après un temps fort gauche ou droit.

0 Course progressivement accélérée suivie d'arrêt.

Mêmes exercices en lançant une balle soit avec précision soit à distance

Obtenir un passage en double appui avant le lancer.

0 Travail d'indépendance bras-tronc.

0 Jonglage individuel avec balles de 250 g. (à une main).

Le joueur lance la balle verticalement en respectant les conditions d'équilibre déjà décrites.

A la réception de cette balle, il ne doit y avoir aucun heurt ni aucun arrêt de la balle. Le bras relâché doit suivre parfaitement le mouvement de la balle en l'amortissant afin d'enchaîner le lancer suivant,

0 Jonglage à deux, face à face (balles de 250 à 500 g.).

Les joueurs se lancent la balle par en-dessous de l'un à l'autre en trajectoire (courbe ,.
Les lancers doivent être enchaînés sans heurts, pour cela les bras doivent suivre parfaitement la trajectoire de la balle.

0 Jonglage à deux en déplacement

Le lanceur lance la balle, légèrement à droite, à gauche, en avant. en arrière de son partenaire de telle sorte que ce dernier soit obligé de faire un déplacement équilibré pour recevoir la balle dans de bonnes conditions.

Travail d'appréciation des distances.

Il faut reprendre une partie du travail décrit dans les parties précédentes

0 Renforcement de la ceinture scapulaire. Les lancers lourds de médecine-ball par à condition que les coudes soient placés au-dessus ou au moins à hauteur d'épaules.

0 Certains exercices avec engins, particulièrement avec cerceaux et massues.

0 Certains exercices réalisés en suspension et surtout en appuis

Rernarques

- Les exercices de coordination oculo-manuelle et de dextérité s'orienteront vers des dissociations de plus en plus fines...

Les exercices de coordination dynamique générale seront considérés surtout comme des exercices-problèmes donnant l'occasion de travailler au niveau des différents manques),, grâce à des exercices spécifiques.

1 - COORDINATION OCULO-MANUELLE

A - EXERCICES DE LANCER-RATTRAPE. A deux joueurs.

1') Avec une petite balle.

Par deux face à face. Le drill consiste à saisir la balle à une main en serrant bien les doigts sur la balle au moment de la réception.

- Le joueur qui reçoit la balle doit apprécier la trajectoire et éventuellement se déplacer en bon équilibre pour saisir la balle.

- Le lancer s'effectue également à une main en essayant d'utiliser au maximum la souplesse du poignet.

La balle doit pouvoir être saisie à une main.

Le travail des exercices « gestuels » est une bonne préparation.

2') Avec un ballon.

Le partenaire lance le ballon légèrement à droite, à gauche, en avant, en arrière pour obliger le joueurs qui réceptonne à se déplacer. Après avoir contrôlé le ballon, le relancer le plus vite possible.

Relâcher le bras immédiatement après le lancer, afin d'être prêt à une nouvelle réception des lâchers

Différents types de trajectoire doivent être utilisés.

Utiliser l'habitude

0 En déplacement, les joueurs groupés par deux, en dispersion sur le terrain se font une série de passes en gardant le contrôle de la balle.

3-) Avec deux ballons les joueurs doivent trouver le moyen de lancer la balle au bon moment

0 Chacun des partenaires est en possession d'une balle. Il faut établir un circuit régulier de passes. L'un des deux élèves fait des passes tendues, l'autre des passes en trajectoires courbes. Il doit y avoir une bonne synchronisation dans les lancers, en essayant d'aller vite.

Même exercice.

L'un lançant au rebond, l'autre en passe directe.

4') Avec d'autres engins.

- se lancer des bâtonnets
verticalement à 1 main
horizontalement à 2 mains
- se lancer un anneau de plage
- se lancer des cubes de plastique
- se lancer simultanément deux engins.
Rattraper l'un avec une main l'autre avec l'autre main
- se lancer 3 engins en circuit continu, par exemple, un anneau, une balle et un bâtonnet.

B - EXERCICES DE DEXTERITE.

1') Exercices avec un ballon pour 2 joueurs.

0 Joueurs face à face. Ils se renvoient la balle en la contrôlant sans la bloquer.

Les lancers doivent s'effectuer en trajectoire courbe

- contrôler la balle à deux mains
- contrôler la balle à une main
- contrôler la balle à une main, la faire passer dans l'autre main et renvoyer
- établir un circuit régulier dans un sens et dans l'autre.

Par exemple joueur A, contrôle droit contrôle gauche, passe au joueur B qui contrôle droit contrôle gauche, passe à A, etc...

0 Passes en touche de volley-ball. Les joueurs sont face à face et se renvoient la balle sans contrôle, uniquement par frappe.

2') Exercices avec une balle et un ballon.

0 Jonglages simultanée vers le haut en lançant d'une main la petite balle, de l'autre la grosse balle.

0 Jonglages alternatifs.

Au départ, la petite balle dans une main, le ballon dans l'autre.

Par exemple, lancer le ballon en l'air, de la main droite, passer la petite balle de la gauche vers la droite. Recevoir le ballon de la gauche et continuer le circuit...

- changer le sens du circuit
- effectuer le circuit dans un sens, puis dans l'autre, sans interruption.

Ils doivent découvrir que celui qui lance le premier est le joueur qui lance en « cloche ».

Il ne s'agit pas d'une frappe de volley, mais d'un contrôle passager.

Le renvoi de la balle doit être rapide après le contrôle.

Les doigts doivent être très souples et se mettre en tension lors du contact du ballon.

Par exemple un ballon de volley et une balle mousse.

La circulation des balles doit être régulière.

Exercices nécessitant un bon réglage des sensation kinesthésiques.

Compétences : savoir passer

Aspect de la compétence	Indices de développement
-------------------------	--------------------------

Savoir passer, c'est entre autre, notamment, peut-être,.....	A quoi voit-on que l'enfant est peut-être en train de construire un aspect de la compétence « savoir passer » ?
--	---

--	--

Compétences : savoir passer

Aspect de la compétence	Indices de développement
Savoir passer, c'est entre autre, notamment, peut-être,.....	A quoi voit-on que l'enfant est peut-être en train de construire un aspect de la compétence « savoir passer » ?
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguer de la situation concrète les composantes de la position triple menace - Prendre en compte la situation de l'espace - Fixer le cadre, les limites de l'espace à traiter - Se positionner et se déplacer dans l'espace - Préparer la passe - Transférer le ballon dans les meilleures conditions de sécurité - Envoyer le ballon par impulsion - Réceptionner 	<ul style="list-style-type: none"> - le joueur se met en action : il prend une position, il sélectionne dans la position le placement en passeur. - le joueur est en position statique et le récepteur aussi - le joueur est en position dynamique et le récepteur aussi - l'un ou l'autre est en position statique ou dynamique - le joueur prend de bons appuis, il peut contrôler l'équilibre de son bassin, il peut avoir une position souple de l'axe corporel, il peut dissocier les bras du tronc, ... - le joueur fait une passe forte (pour gagner de la vitesse, pour réduire la phase aérienne) -le joueur choisit la direction et la hauteur en fonction de l'endroit du récepteur - le joueur choisit un type de passes parmi les différentes options,.. - le joueur accompagne son geste jusqu'au bout de ses doigts (transmission intégrale des forces depuis les points d'appuis jusqu'aux mains.) - le récepteur ira vers le ballon ou vers le lieu de réception ... et pourra envisager une action qui s'enchainera à la passe.

Apport de la motricité à la globalité de l'éducation

Pierre Parlebas.

Une nouvelle conception de la formation physiquecar jusqu'à présent on constate deux grandes conséquences très marquées :

le morcellement des techniques, des connaissances, des formations de plus en plus diverses...

la formation physique reste soumise aux principes directeurs des sciences biologiques et des sciences humaines....

**Il ne sert à rien d'accumuler
des centaines de techniques et
de procédures didactiques,
si l'on ne réussit pas à leur donner un sens
fondateur**

le principe fondateur a été recherché dans le concept de

MOUVEMENT

celui-ci est maintenant dépassé ...

nous devons déplacé notre centre de recherches

vers l'attention à l'être qui se meut.

Si l'on accepte ce postulat ... nous pouvons aussi accepter :

la conduite motrice

la dimension biologique

la dimension cognitive l'intelligence psychomoteur

la dimension sociale ... relationnelle .. : la communication motrice ..

la dimension affective

la dimension expressive : la créativité motrice

la dimension décisionnelle : la décision motrice

Cette recherche de l'initiative introduit la notion qui nous paraît être le ciment commun de toutes les dimensions précédentes.

En effet, une de caractéristiques des situations sportives, c'est de provoquer la prise de décision.

Dans un match de basket règne constamment une incertitude provenant du partenaire, de l'adversaire et de l'environnement lui-même. Face à l'incertain le sportif décide

Implicitement, il évalue les probabilités de réussite; parmi l'ensemble des cas possibles, il apprécie celui qui lui semble le plus probable et il choisit l'acte qui lui paraît posséder les plus grandes chances de succès. Le joueur de sport collectif évalue les distances et des convergences, il pèse les possibilités de rencontre, il démasque les ripostes; dans une situation fluctuante, par une cascade de microdécisions, il se réajuste constamment à la surgie d'obstacles nouveaux.

En réalisant sa stratégie, de façon intuitive, le sportif estime des probabilités, chaque anticipation correspond à un choix probabiliste (dans un passing game, je reçois la balle et je sais à qui la passer ou si c'est une de mes options,...)

Implicitement, il évalue les probabilités de réussite; parmi l'ensemble des cas possibles, il apprécie celui qui lui semble le plus probable et il choisit l'acte qui lui paraît posséder les plus grandes chances de succès. Le joueur de sport collectif évalue des distances et des convergences, il pèse les possibilités de rencontre, il démasque des ripostes; dans une situation fluctuante, par une cascade de microdécisions, il se réajuste constamment à la surgie d'obstacles nouveaux.

En réalisant sa stratégie, de façon intuitive, le sportif estime des probabilités; les yeux du skieur ne regardent pas les spatules, mais ils scrutent la pente avec deux ou trois portes d'avance; chaque anticipation correspond à un choix probabiliste: se laisser glisser ou reprendre de l'écart par exemple. , que sportif est un stratège. La pratique des activités physiques ainsi conçue peut devenir une authentique école de la décision. Le pouvoir de choix qui fait corps avec la motricité peut se muer un véritable pouvoir de création.

La caractéristique majeure de ces décisions, c'est qu'elles ne restent pas des spéculations gratuites: elles déterminent un contact avec la réalité rugueuse, elles font prendre conscience des déterminants indéclinables tels que la pesanteur, l'inertie, la résistance des objets et de l'adversaire. La décision motrice inscrit dans le vécu des conduites corporelles les aléas de toutes rencontres avec le milieu et avec autrui; en ce sens, elles sont un remarquable apprentissage de la vie.

Prenant des initiatives, acceptant des responsabilités, assumant des risques, courant des «chances», l'adolescent trouve dans le sport une épreuve à sa mesure. Le sport, c'est le projet qui prend corps. La décision motrice, c'est un engagement qui met en jeu toute la personnalité, mobilisant des ressources cognitives, nouant des relations interpersonnelles, et suscitant des élans affectifs.

L'éducation physique apparaît ainsi comme une éducation des conduites motrices de décision. Elle s'oriente vers la recherche de l'adaptabilité, c'est-à-dire vers la maîtrise des situations nouvelles. S'opposant radicalement à tout dualisme, faisant converger l'ensemble de la personnalité vers l'unité des conduites motrices de décision, cette conception dote la pratique des activités physiques d'une incontestable noblesse éducative.

LA SCIENCE DE L'ACTION MOTRICE

P. Parlebas

Bien adapté à l'éducation physique pour conduite motrice est trop centré sur convenir à ce nouveau projet. On lui substituera donc le concept d'action motrice, plus large, qui permet d'analyser toutes les formes d'activité physique, qu'elles soient individuelles ou collectives, et selon tous les modèles possibles, même les plus mathématisés. Cette ouverture conceptuelle acquise, la pertinence du champ reste évidemment la même.

La logique interne des situations motrices

L'un des objectifs premiers de la praxéologie est de mettre à découvert la logique interne de chaque situation motrice, c'est-à-dire le faisceau de ses traits pertinents. Comment fonctionnent un match de volley-ball, un assaut d'escrime, un combat de judo, une partie de balle au chasseur ou une épreuve de ski? Le pratiquant doit-il prélever de l'information et prendre des décisions motrices sur le champ, ou simplement «dérouler» des automatismes montés lors de ses apprentissages?

Que se passe-t-il entre les joueurs: peut-on mettre en évidence le rôle des communications corporelles?

Les rapports entre les pratiquants s'instaurent-ils au contact, au corps-à-corps ou à distance?

La logique motrice du jeu est-elle un apprentissage ou un jeu plus gai, un acte de solidarité ou une logique de l'antagonisme et de la violence?

Peut-on mettre au jour le système d'interaction de chaque pratique?

Pour répondre à un tel questionnement, il semble indispensable d'effectuer la radiographie de chaque activité ludo sportive sous l'angle des traits objectifs de motricité qui en constituent l'ossature fondamentale. Il ne s'agit plus de biologie ou de sociologie, mais bel et bien d'un point de vue neuf, celui de la praxéologie qui prend comme objet l'action motrice elle-même.

Son domaine est très vaste et il n'est aujourd'hui à peine débroussaillé. On peut cependant dégager - quelques grandes perspectives de travail qui ont déjà considérablement modifié le paysage de la recherche dans le domaine des pratiques motrices.

L'un des problèmes-clefs est de trouver des indicateurs objectifs liés à l'intelligibilité de l'ensemble des activités physiques et sportives. Une telle intelligibilité devrait autoriser une classification qui identifierait chaque sport par ses grandes caractéristiques praxiques. Il est important d'édifier une classification opérationnelle, c'est-à-dire dans cette perspective, se développe de plus en plus qui puisse se traduire en opérations de recherche et plus aujourd'hui une nouvelle discipline qui prend en opérations pédagogiques. Une classification comme objet l'action motrice: il s'agit que l'idée sur les traits d'action peut devenir un outil praxéologie ou science de l'action motrice précieux pour l'éducateur qui pourra ainsi choisir.

Grille d'observation des critères de développement de la compétence

--- SAVOIR DRIBBLER ---

Aspect de la compétence	Indices de développement
Savoir dribbler, c'est entre autre, notamment, peut-être,....	A quoi voit-on que le joueur est peut-être en train de se construire un aspect de la compétence « savoir dribbler» ?
<p>Savoir résoudre un problème</p> <p>Sentir le ballon</p> <p>Prendre en compte des informations externes</p> <p>Prendre en compte des informations internes (tactiles et kinesthésiques)</p> <p>Utiliser la bonne main</p> <p>Conduire le dribble</p> <p>Utiliser le dribble en fonction de l'adversaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - il utilise le dribble pour éviter une situation dangereuse - il utilise le dribble pour améliorer un angle de passe - il dribble pour fixer - il dribble pour avancer vers le panier - il montre que le dribble est une réponse motrice à la situation problème - le joueur se met en action sans regarder le ballon - il ne regarde pas son ballon - il est capable de regarder le placement des coéquipiers et des adversaires - il sent que le ballon prolonge son bras - il tient compte de sa situation sur le terrain - il ne frappe pas son ballon - il accompagne son ballon - il donne une impulsion par flexion du poignet et par le fouetté de la face palmaire des doigts - il contrôle l'extension du poignet et des doigts pour amortir la poussée du ballon lors de la remontée. - il dribble avec la main la plus éloignée de l'adversaire - il dribble en fonction de sa situation sur le terrain - il coordonne la trajectoire du dribble avec la vitesse de déplacement - il utilise un dribble ferme pour réduire la durée de la phase aérienne et donc de la durée de la perte de contrôle stricte - il utilise le contrôle du dribble selon la

	<p>menace (fort et bas</p> <ul style="list-style-type: none"> ° selon le degré d'opposition défensive ° selon le niveau d'expertise du dribbleur ° selon que l'attaquant aura tendance à s'interposer totalement ou partiellement entre le défenseur et le ballon.
<p>Replacer chaque type de dribble dans un contexte précis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - il dribble des deux mains - il exécute différents types de dribbles <ul style="list-style-type: none"> ° pour progresser (avancer vers le panier) ° pour se protéger éviter le danger) ° pour faire une percée (premier pas) ° pour une pénétration (aller au panier malgré l'opposition)
<p>Faire correspondre les types de dribbles aux finalités recherchées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - il identifie les circonstances et les situations qui peuvent justifier le dribble - il passe de la position statique à une position dynamique <ul style="list-style-type: none"> ° il sait partir en pas direct ° il sait partie en pas croisé
<p>Conduire les différents dribbles</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dribble de protection <ul style="list-style-type: none"> - il dribble court, bas - il attend (pour sacrifier la vitesse au bénéfice de la sécurité) - il dribble pendant la phase du jeu placé - il utilise une hauteur de dribble entre les genoux et la hanche - il protège le dribble avec son corps <ul style="list-style-type: none"> ° dribble latéral ° désaxer le corps par rapport au panier ° regarder au-dessus de l'épaule afin de garder un contact visuel avec l'environnement - il dribble court et fort pour augmenter le degré de disponibilité pour passer ou changer de main - Dribble de progression <ul style="list-style-type: none"> - il dribble en longueur - il va vite avec le ballon - il protège moins son ballon - il dribble à la hauteur de la hanche et de l'épaule - il augmente l'angle (formé par rapport à son axe vertical et la trajectoire du dribble) lorsque la vitesse de déplacement croît. - il contrôle la trajectoire aérienne du dribble (suivant la poussée)

	<ul style="list-style-type: none">- il utilise un maximum de pas durant le dribble- il dribble devant le corps- il dribble en se déplaçant en course.- Dribble de percée.....- Dribble de pénétration.....
--	--

Cette grille expérimentale doit se construire au fur et à mesure avec le joueur. Elle peut se modifier suivant les représentations des joueurs. Elle est nécessaire si l'entraîneur veut observer les difficultés des joueurs et surtout réguler leur apprentissage. Elle n'est pas terminée ... et doit encore faire l'objet d'expérimentation
..... G.Stassin

« Il faut qu'on soit assez semblable pour pouvoir se parler et qu'on soit assez différent pour avoir quelque chose à se dire. »

P. Meirieu

« Le basket se situe dans la classe des activités ayant comme caractéristiques :

- **la délicatesse de leur ajustement**
-
- **l'économie de leur exécution**
-
- * **la précision de leur accomplissement. »**

J.Paillard.

Le basket = résolution de problème

Maîtriser ses émotions

(opposition + coopération = compétition)

Coordonner ses activités avec celles des partenaires en vue de marquer ou de défendre la cible

**Pour cela prendre des indices
de plus en plus fin
de plus en plus rapide
pour ANTICIPER.**