

DE LA MOTRICITÉ GÉNÉRALE A LA MOTRICITÉ SPÉCIFIQUE

1^{ère} journée de formation « Bien manger, c'est bien joué ! »
St Raphaël le Samedi 26 novembre 2005



SOURCES ET BIOGRAPHIES

APPROCHES HB

ARTICLES R FLAMENT

METHODOLOGIE EN -DE 16,

R FLAMENT ET P BOURGEOIS ECOLE FRANCAISE 2005, BAYER FORMATION
DU JOUEUR,

R SCHUBERT HANDBALL TRAINING, I

COLLARD EDUCATION DU PIED

HANDBALL

COURIR, SAUTER, LANCER

LE JOUEUR DOIT ETRE :

RAPIDE : VITESSE D'EXECUTION IMPORTANTE

PUISSANT : FORCE X VITESSE : TIRS PUISSANTS, SAUTER HAUT...

EQUILIBRÉ EN MOUVEMENT (EQUILIBRE DYNAMIQUE GENERAL) DANS LES DEPLACEMENTS ET LES SAUTS

ADROIT (DEXTERITÉ) DANS LA MANIPULATION DE BALLE

COORDONNÉ (COORDINATION DYNAMIQUE GENERALE) DANS DES GESTES COMPLEXES : SAUT, LANCER...

DISSOCIÉ (DISSOCIATION SEGMENTAIRE) : MOUVEMENT JUSTE ET PRECIS, CAPACITE A MOBILISER LES MEMBRES INFERIEURS ET SUPERIEURS SUR DES TACHES DIFFERENTES : COURIR ET LANCER, COURIR ET ATTRAPER, SAUTER ET LANCER ...

CAPABLE CONTROLER SON TONUS MUSCULAIRE : RELACHEMENT (EX FIN DU LANCER OU RECEPTION) ET MISE EN TENSION (EX : IMPULSION OU LE LANCER DANS LA PHASE D'ARMER)

CAPABLE DE GERER L'ORGANISATION TEMPORELLE DE SES MOUVEMENTS (RYTHME) : TEMPS FORT , TEMPS FAIBLE DANS UN GESTE EX LE LANCER OU LES COURSES

POUR Y PARVENIR

ACQUERIR ET DEVELOPPER UNE MOTRICITE GENERALE ET SPECIFIQUE

LA MOTRICITE GENERALE VA SERVIR DE BASE A LA MOTRICITE SPECIFIQUE
HANDBALL (LA TECHNIQUE)

La motricité générale faite de coordination, d'équilibre, d'adresse, d' agilité, devient motricité spécifique (enchaînement des actions course, attrapé, lancé, déborder,) en référence aux savoir-faire HANDBALL du joueur.

A HAUT NIVEAU, ELLE SE CARACTERISE PAR

LA VITESSE
LA VARIETE
L'ADAPTABILITE

LE HANDBALLEUR NE DOIT PAS ETRE GENE PAR LA BALLE
DOIT MAITRISE SES DEPLACEMENTS
DOIT POSSEDER UN BAGAGE TECHNIQUE ETENDU

PLUS CETTE MAITRISE EST IMPORTANTE, MOINS IL Y AURA DE PROBLEMES DE
MOTRICITE, PLUS L'ACTIVITE PERCEPTIVE SERA FACILITÉ

MOINS DE 12 ans :

PEU OU PAS DE PERTURBATIONS MORPHOLOGIQUES ET PSYCHO-AFFECTIVES
GRANDE PLASTICITE PERCEPTIVE
BEAUCOUP D'ENTHOUSIASME POUR LES APPRENTISSAGES

C'EST l'âge d'or des apprentissages moteurs et de l'harmonie corporelle ou le jeune joueur apprend rapidement.

la motricité et la décentration de la vue du ballon sont abordés

MOINS DE 16 :

la croissance morphologique et physiologique provoquent des changements corporels importants qui induisent des désorganisations conséquentes (problème de course, d'attrapé de balle, d'enchaînement des actions, maladresse, ...) et rendent aléatoires les acquisitions d'habiletés motrices

Motivation inconstante à l'égard de la pratique sportive

Capacités énergétiques permettant d'assumer des charges de travail relativement importante

Passage d'un jeu de grand espace vers un jeu sur espace réduit

Augmentation de la densité des joueurs (nombre et espace disponible)

Rapport de force plus important, diminuant les temps de réaction et de décision

Ce que l'on constate dans le jeu:

- Une centration excessive parfois exclusive du regard du joueur sur le ballon qu'il manipule, qui se déplace sur l'aire de jeu.
- Le joueur est alors pauvre dans sa perception et en conséquence amoindri dans son pouvoir de décision.
- Une inaptitude à gérer son corps, la manipulation du ballon et la réponse juste à donner

Ce que l'on veut obtenir :

- Une motricité, riche au service des registres principaux des modes de jeu généraux qui permette au joueur :
 - o des réponses pertinentes aux situations problèmes
 - o d'anticiper
 - o de prévoir

Le travail de motricité devient alors un travail prioritaire et systématiquement abordé afin de permettre de reconstruire le schéma corporel.

Avec la recherche de la décentration de la vue exclusive du ballon, la motricité devra être associée chaque fois que cela est possible à la construction et l'amélioration des savoir faire et ce dans des espaces de plus en plus petits et de plus en plus vite.

L'entraîneur recherchera à associer chaque fois que cela est possible cette amélioration avec des savoir-faire déjà abordés dans des séances antérieures
Il s'agira de les renforcer, voire de les automatiser en les intégrant au travail des thèmes secondaires.

Il faudra alterner :

Des moments de répétition de comportements déjà acquis et ayant entraîné la réussite :
ENTRETIEN ET AUGMENTATION DE LA VITESSE ET DE LA QUALITÉ POUR TENDRE VERS « LA VIRTUOSITÉ » (notamment le travail au poste de jeu).

Des moments où les comportements sont mis partiellement en échec et les conditions exigent un remodelage de l'habileté

La motricité est propre à chaque individu.

Il faut connaître les principes bio mécaniques, mais d'éviter les pratiques de modélisation.
LES GRANDS PRINCIPES DOIVENT ETRE CONNUS MAIS CHAQUE JOUEUR EST UNIQUE

En effet, les Richardson, Doutchebaev, Vranjes, Stoecklin, Pecqueux, Mariot... sont des joueurs et joueuses qui possèdent leur propre motricité.

l'entraîneur veille à créer les conditions riches et variées pour que le joueur se construise **sa propre motricité** au regard de ses capacités et des contraintes du jeu.



LE TRAVAIL DE COORDINATION CONDUIT A :

- 1) ACQUERIR DE NOUVELLES TECHNIQUES OU SAVOIR FAIRE
- 2) CONTROLLER PRECISEMENT ET RAPIDEMENT DES MOUVEMENTS TYPES
- 3) UNE ADAPTATION A DES CONDITIONS DE JEU QUI ÉVOLUENT

Ne pas tomber dans une spécialisation précoce

Les acquisitions n'ont de sens que par leur précision et leur rapidité d'exécution ainsi que par la justesse de la réponse par rapport aux conditions du moment.

MOTRICITÉ ET DÉCENTRATION DE LA VUE DU BALLON :

C'est développer les capacités de VOIR et AGIR
AGIR et VOIR

AGIR = disponibilité du corps pour agir finement et pertinemment dans toutes les situations problèmes qui viseront à l'appropriation des Techniques

VOIR = capacité indispensable et obligatoire que de DÉCENTRER la vue des éléments qui préoccupent l'individu dans toute action motrice ou technique

Il faudra faire passer l'analyse du joueur, de la vision centrale à la vision périphérique ; de la vision globale à la vision sélective.

Les associations de VOIR et AGIR, AGIR et VOIR devront être proposées en permanence au jeune joueur ; leur fonctionnement lui permettra de se construire durablement dans sa tactique individuelle et d'accéder à des modes de jeu de plus en plus élaborés

CONTENUS D'ENTRAINEMENT

Avoir recours au mouvement-type simple :

SAUTER DRIBBLER LANCER RECEPTIONNER

L'entraîneur proposera des exercices simples, répétitifs pour atteindre ces buts :

- courses et déplacements variés + décentration du ballon
- Idem avec manipulation du ballon + décentration du ballon
- Idem et sollicitation dynamique + décentration du ballon
- Idem et dissociation segmentaire permettant une décentration de la vue du ballon

Les moyens utilisés s'approcheront le plus possible :

- De formes jouées si possible au plus près des circonstances de jeu.
- D'exercices effectués seuls, à deux ou à plusieurs
- Sous forme de circuits, d'ateliers ou encore à greffer lors ou encore à intégrer dans les échauffements gardiens

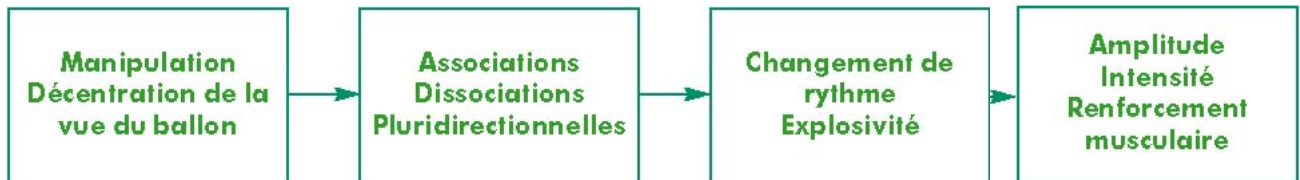
L'entraîneur pourra proposer des exercices simples, répétitifs pour atteindre ces buts :

- la décentration de la vue du ballon sera associée à :
 - . des courses et déplacements variés,
 - . de la manipulation du ballon,
 - . des sollicitations dynamiques,
 - . de la dissociation segmentaire.

L'entraîneur devra exiger et porter ses corrections sur :

- la tenue de la tête haute et droite (pour regarder autre chose que le ballon),
- le redressement du dos (participer ou gainage),
- le vissage-dévissage des épaules,
- la tenue du ballon à hauteur de la tête,
- l'amplitude des déplacements,
- l'orientation des appuis.

Au fur et à mesure des progrès obtenus, l'entraîneur pourra enrichir ses propositions de travail suivant le tableau :



Le nombre de répétitions revêt une importance capitale ; son accroissement fera passer le travail de mise en place motrice et de réponses ponctuelles à l'automatisme puis au renforcement musculaire.

