JOSSELIN LEBRETON
EDUCATEUR

LES DIFFERENTES CAPACITE DE COORDINATION

CAPACITES	QUALITÉS	DEFINITION
CAPACITÉ D'ORIENTATION	SPATIO TEMPORELLE	Adapter ses réalisations motrices en fonction des orientations spatiales. Maîtriser les notions de temps et d'espace dans le jeu (occupation de l'espace, maîtrise de son corps dans l'espace)
CAPACITE DE LATERALISATION	LATERALISATION	Se repérer dans son espace proche (droite et gauche ; avant et arrière ; haut etbas)
CAPACITÉ DE DISSOCIATION	DISSOCIATION SEGMENTAIRE	Capacité à utiliser et adapter les forces de mouvement sur une partie du corps alors que d'autre sont en mouvement. Rendre indépendant différentes parties de son corps (son regard, ses segments, sesceintures)
CAPACITE D'EQUILIBRE ET DE PROPRIOCEPTION	EQUILIBRE STATIQUE ET DYNAMIQUE	Capacité à maintenir son corps dans une position où d'y revenir en fonction des différentes sollicitation. Maintenir une position à l'arrêt et en mouvement, passer rapidement d'une position à une autre ou retrouver son équilibre (courses, sauts et reprised'appuis)
CAPACITE RYTHMIQUE	FREQUENCE GESTUELLE	Réaliser des mouvements cadencés de façondynamique. Coordonner un mouvement, un geste avec un rythme. Changer de rythme (vite, lent,vite)
CAPACITE DE REACTIVITE	REACTION	Capacité à analyser une situation et à fournir une réponse adapté à la sollicitation dans un temps très bref. Réagir à un stimulus (qualité des récepteurs intéroceptifs etextéroceptifs) Analyser rapidement une situation et proposer une réponse motriceadaptée
CAPACITE DE REAJUSTEMENT	AJUSTER LES APPUIS	Capacité à transformer une action motrice en cours afin de s'adapter à une situation nouvelle. Liée au capacité de réaction et d'anticipation. Changer de direction, de lier des courses à des sauts à des appuis contrariés Transformer un mouvement en cours pour l'adapter à une nouvelle situation ou la continuer sous une formedifférente