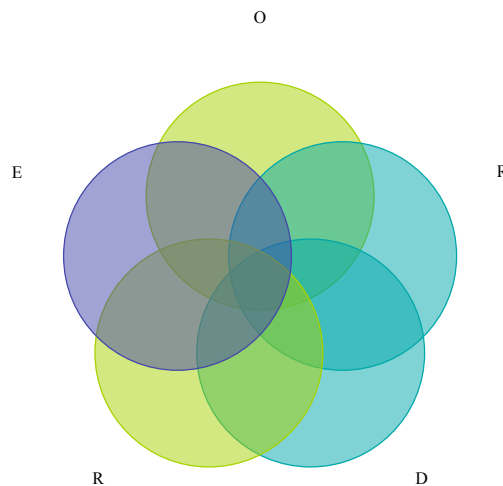


Les qualités de coordination et la performance sportive

Une action sportive dépend de plusieurs éléments :

- La condition physique
- Le psychisme
- La tactique
- Les qualités de coordinations

Ces dernières permettent de contrôler, de doser et de parfaire nos gestes. Ces cinq qualités de coordination sont des conditions d'apprentissage primordiales de tous mouvements.



- Orientation** : Permet de percevoir et de prendre en considération les points de repère et les modifications spatio-temporelles.
- Rythme** : Aptitude à réaliser un déroulement de mouvement de manière rythmée et dynamique, ou à saisir et appliquer un rythme donné.
- Différenciation** : Permet de contrôler les informations intérieures et extérieures et de doser, d'adapter l'engagement de la force ou la précision spatio-temporelle.
- Réaction** : Condition nécessaire pour reconnaître rapidement des situations et apporter des réponses motrices appropriées.
- Equilibre** : Permet soit de maintenir une position, soit de la trouver rapidement dans des situations difficiles.