

# FICHE THÉORIQUE N° 31

## La psychomotricité

### SOMMAIRE

---



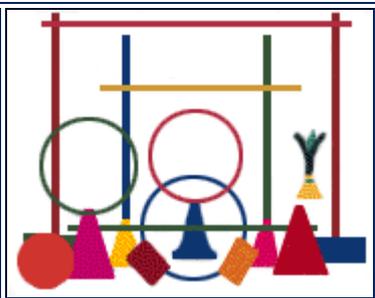
- ▶ Introduction
- ▶ L'adresse
- ▶ La latéralité
- ▶ Exemples d'exercices
- ▶ Remarques pédagogiques

### INTRODUCTION

---



Le psychique et le moteur ne sont pas deux catégories séparées mais, bien au contraire, l'expression d'un seul et même processus, celui de l'adaptation au milieu environnant. En fait, le concept de psychomotricité est très proche de celui de la coordination.



"Un geste modifie, en même temps que le milieu celui qui le fait...". Henri Wallon

La capacité de coordination est déterminée avant tout par les processus de contrôle et de régulation du mouvement. Elle permet au sportif de maîtriser des actions dans des situations prévisibles ou imprévisibles (adaptation), de les exécuter de façon économique et d'apprendre assez rapidement les mouvements sportifs.

### L'ADRESSE

---



L'adresse est caractérisée par le degré de précision et le rendement technique dans l'exécution d'une tâche, par rapport à une norme attendue (critères de réussite). Le geste adroit est déterminé par l'équilibration générale, l'indépendance musculaire, l'adaptation sensori-motrice.

- **Adresse motrice**

- **Définition**

Accomplir une tâche précise, mettant en jeu une adaptation sensorielle, visuelle ou tactile au matériel employé.  
Exemple de la réception de balle.

- **Progression de l'adresse**

DU SIMPLE		AU DIFFICILE	
Du gros	→		au petit
Du léger	→		au lourd
Avec rebond	→ puis trajectoire courbe	→	puis trajectoire tendue
Du statique	→		au dynamique
En saisissant	→		en frappant
Avec un objet	→		avec plusieurs objets
Seul	→ avec un partenaire	→	avec plusieurs partenaires
Sans opposition	→		avec opposition
Proche	→		lointain

Les exercices de réception, par exemple, sont typiquement des exercices d'adaptation sensori-motrice : ballon de taille, de poids, de matières différentes, avec des trajectoires différentes (avec rebond, trajectoires courbes, tendues). A partir de là, on fait réceptionner différemment (des deux mains, de chaque main, du pied...).

- **Adresse gestuelle**

C'est un ajustement moteur spontané, utile à l'accomplissement des actes journaliers, composé de mouvements peu automatisés. C'est une habileté des gestes soit dans un but expressif soit dans une mobilisation du corps seul. L'enjeu, ici, est d'être maître de son activité musculaire (coordination des groupes musculaires).

L'équilibre statique en est un bon exemple. Il est indicateur de maturation. Ce n'est pas une question de contraction musculaire mais d'harmonie tonique. Il faut pouvoir contracter certains muscles et en décontracter d'autres, c'est-à-dire qu'il faut que le pratiquant maîtrise la relaxation générale et une relaxation différentielle.

### Exemples

Toucher le genou avec le talon, battements de jambes alternatifs, franchissement d'obstacles.  
Pour tous les jeunes : toucher le pouce avec les autres doigts,  
toucher le bout de son nez avec l'index.

## LA LATERALITE



- **Introduction**

"La dominance latérale fonctionnelle est le côté préférentielle du corps que le sujet utilise dans son activité. Chez le sujet normal, la latéralité fonctionnelle correspond à la latéralité neurologique, tandis que chez un sujet mal latéralisé, le côté fonctionnel est différent de la dominance neurologique réelle" (Carric, 1971).

La latéralisation est une fonction évolutive, elle se construit au fur et à mesure que l'enfant grandit.

- **A partir de 2 ans et demi et trois ans**, l'enfant commence à se construire une main préférentielle.
- **Jusqu'à 7 ans**, cette préférence va se consolider, l'enfant utilisera une main plutôt qu'une autre dans la plupart des situations (pour 75% des enfants).
- **Vers 8 ans**, la connaissance main droite ou gauche sur autrui se met en place.
- **Vers 10-12 ans**, l'organisation droite/gauche des objets entre eux se consolide.

**ATTENTION** : les différences individuelles sont nombreuses puisque dès 6 ans, 8% des sujets peuvent déjà repérer la droite et la gauche des objets.

### **ASTUCE**

Pour trouver la latéralité génétique neurologique, il suffit de demander au pratiquant de croiser les bras, de mettre les poings l'un sur l'autre, les mains sur la tête...

**Le côté dominant sera au-dessus.**

## BILAN

2/3 de latéralité homogène (pied d'appel gauche et bras droit dominant)  
1/3 des pratiquants ont une latéralité non homogène.

- Pour le saut en hauteur avec élan : 79% des sujets sont pied d'appel gauche.
- Pour le saut en hauteur sans élan : 69% des sujets sont pied d'appel gauche.
- Pour le saut à cloche pied : 46% des sujets sont pied d'appel gauche.

- **Quelques exemples**

- **Triple sauts** : la jambe la plus forte pour le 3ème saut.
- **Perche** : mettre la main droite la plus haute pour un pied d'appel gauche.
- **Lancer** : main croisée / pied d'appel.

## EXEMPLES D'EXERCICES



- **Prise de conscience du corps**

Ces exercices servent à développer la connaissance du corps, la proprioception.

- **Allongé**

Le but ici est de réguler le passage entre tonicité et relaxation pour permettre la maîtrise du tonus et la perception de tensions de plus en plus minimales (contraste de contraction musculaire et relâchement). Concrètement les exercices peuvent être :

- De plier la main et maintenir en contraction statique pendant 15 secondes. Le but est de sentir la fuite de la tension lors du relâchement.
- De tirer la pointe du pied vers le haut, orteils vers le genou.



**Effort pour soulever la tête (1 cm) et la maintenir, puis la poser et lâcher. Puis même exercice sans soulever la tête.**

- **Assis**  
Mobilisation lente de la tête car elle est un élément capital dans l'équilibre général. De même privilégier la solidarité bassin/tronc.
  - Inclinaison latérale, mobilisation du dos, balancement (avec le regard stable).
  - Dos enroulé, relâché.
  - Rotation du bassin assis sur une chaise, sur un banc...
  
- **Debout**  
Importance du poids du corps dans les pieds. Faire un travail sur la répartition des transferts de poids dans un but d'éducation des sensations plantaires.
  - Monter ou descendre de la pointe du pied sur les talons avec un maximum de ralenti.
  - Translation du poids du corps d'avant en arrière (bras relâchés).
  - Translation latérale, passage successifs d'une jambe sur l'autre (attention : pas de raideur de la colonne vertébrale). Retrouver l'équilibre sur un pied en soulevant l'autre du sol. Noter les agrippements des orteils, les contractions des mollets.
  - Pour le bassin et le dos, l'important est de contrôler le dos : auto grandissement, redresser les cervicales, dorsales, lombaires puis l'inverse.
  
- **Mouvements contrôlés**
  - **La marche**  
La marche offre une grande variété d'exercices. Des plus simples (enjamber un bâton, ramasser un ballon) à des variations sur rythmes (lente à petit pas, lente et silencieuse, bruyante à grands pas...). Mais on peut aussi trouver :
    - des marches surélevées (sur une ligne, sur un banc, banc retourné, poutre, etc),
    - des marches à contraintes (sans le mouvement des bras, lente avec élévation des genoux, avec poids tenu dans une main latéralement, avec poids sur la tête),
    - avec imitation : refaire ce que fait l'autre.
  
  - **Ramper**  
Très utile pour l'approche tronc / bassin. On peut faire ramper sur le ventre, le dos, en avant, en arrière, sans utiliser les bras, les jambes, rouler sur le côté ou devant / derrière avec un ballon entre les mains, les pieds...
  
  - **Quadrupédie**  
La marche à quatre pattes est perçue comme ridicule par les pratiquants, presque déshonorante. Il est donc difficile que les pratiquants s'investissent à fond dans cet exercice. On peut la faire ventrale ou dorsale, d'avant-arrière, de côté, avec obstacles.

- **Course**

**Faire sentir le contraste entre déplacement et arrêt.**



- On pourra faire travailler en petites foulées sur la pointe des pieds, etc.
- Varier du transport léger, au lourd. Faire des courses de grande amplitude avec accentuation du mouvement des bras.
- Course dans des cerceaux de plus en plus espacés, régulièrement puis irrégulièrement.

- **Sauts**

C'est un exercice de coordination globale par excellence pour Picq et Vayer. On peut faire :

- Sautiller sur place en variant lourd / léger, l'amplitude, avec rebond ou amorti, pieds joints, écartés ou croisés, le corps raide ou souple.
- Sauts dans différentes directions. En avant, arrière, droite, gauche, par-dessus une ligne, avec obstacle, varier pieds joints, cloche pied, alternance avec ou sans les bras.
- Apprentissage de la chute en saut en hauteur.
- Réception stabilisée ; après course d'élan dans des cerceaux s'arrêter dans le 3ème cerceau. Il faut que les pratiquants contrôlent la réception. Cela oblige à faire attention aux appuis.
- Rotations de sauts (1/4, 1/2 tour puis tour complet et plus !)

- **Mouvements de coordination**

- **Mouvements combinés des membres**

Par exemple, une main à l'épaule, l'autre étendue latéralement (inverser), rotation de la tête du côté du bras tendu, élévation du genou du côté du bras tendu, etc.

- **Mouvements dissociés**

Ils nécessitent une intention, un projet moteur. Le pratiquant s'est représenté dans sa tête le geste, il l'a construit au préalable. Une simple imitation sur le moment ne suffit plus. Le but est d'arriver à une dissociation automatique pour qu'elle devienne une coordination.

- Mouvements combinés des bras mais décalés dans le temps.
- Même mouvements mais lors d'une marche.
- Varier fente avant et jambes écartées en décalant.
- Mixer haut et bas du corps.
- Ne pas hésiter à travailler en musique.

- **Cas pratiques**

Les sports d'opposition sont de bons exemples appliqués pour faire progresser des pratiquants quel que soit le sport.

- **Lutte**

- Debout face à face, pieds sur une ligne, essayer en utilisant un seul bras d'obliger l'adversaire à poser un pied à côté de la ligne ou à décoller un pied du sol (selon la consigne de départ).

- Déséquilibre par tirade, poussée.
  - Se déplacer à 2 en tenant la jambe de son partenaire.
  - Debout sur une jambe, se tenir l'autre jambe et essayer de déséquilibrer l'adversaire.
- o **Gymnastique**
    - Objet en équilibre sur la tête, sur banc, sur poutre.
    - Suppression visuelle pendant de courts instants.
    - Équilibre à 4 pattes, poirier, arbre droit.

## REMARQUES PEDAGOGIQUES



- **Coordination et autres qualités physiques**

Dans le processus d'apprentissage à long terme, l'entraînement de la coordination passe avant celui de la condition physique. Il est important de mettre l'accent sur la qualité des mouvements avant la rapidité d'exécution, afin de permettre l'acquisition des habiletés nécessaires au développement et à l'amélioration des performances sportives. En ce sens, la coordination est indispensable pour le développement de la capacité physique.

Inversement, la capacité de coordination n'existerait pas sans les facteurs physiques de base (force, vitesse, endurance, résistance, souplesse) qui déterminent la performance, elle ne joue un rôle efficace qu'en relation avec ces paramètres

- **Coordination et prise d'information**

Une bonne coordination est liée à la qualité de la faculté d'analyse durant le déroulement des mouvements. Divers analyseurs sont impliqués dans la réception et le traitement de l'information (voir fiche sur la perception);  
En voici les principaux :

- Le regard est la commande visuelle de l'exécution du mouvement.
- L'analyseur tactile, dont les récepteurs sont situés dans la peau, fournit des informations sur la forme et la surface des objets que nous touchons.
- Le sens de l'équilibre, situé dans l'oreille interne, donne des informations sur la position et le déplacement de la tête.
- L'analyseur kinesthésique : les récepteurs se trouvent dans les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations. Ils fournissent des informations sur la position des extrémités et du tronc, ainsi que sur les forces qui exercent une action sur ces éléments.

Mieux le sportif analyse le déroulement de ses propres mouvements et de son environnement, mieux il s'ajuste aux situations nouvelles auxquelles il apporte la solution motrice voulue en fonction de ses propres possibilités.

Grâce à la répétition d'exercices appropriés et variés, on obtient en parallèle le perfectionnement des fonctions psychophysiques (analyseurs) et des fonctions coordinatrices permettant l'acquisition de nouvelles techniques.

- **Derniers conseils**

La capacité de coordination est à la base des facultés d'apprentissage sensori-moteur. Plus son niveau est élevé, plus l'acquisition de mouvements nouveaux ou difficiles sera rapide et précise. Le développement de l'adresse dépend du choix des contenus et des moyens d'entraînement, de leur interrelation et de leur application méthodique. A ce titre, il est important de ne pas entraîner la coordination en état de fatigue.

Pour éduquer à la coordination, il faut :

- Créer un espace de sécurité.
- Reconnaître l'enfant dans ses expressions, ses compétences, ses limites.
- "Jouer" avec lui à son jeu.
- Faire évoluer l'espace, le temps, le matériel, des contenus pédagogiques.
- Permettre aux enfants de vivre les difficultés, de les dépasser, de les assumer.
- Ressentir, observer les pratiquants pour mieux les comprendre, les aider.