

الرياضة والتربية النفسية الحركية

SPORT ET EDUCATION PSYCHOMOTRICE

Noubli-Dih.Amel¹

¹ESSTS, Dely Ibrahim (Alger) amelnoubli50@gmail.com.

Date de réception : 30/03/2022 Date d'acceptation :31/03/2022 Date de publication : 10/05/2022

Résumé de l'article:

La psychomotricité qui est une approche pédagogique innovante, s'est frayée, depuis peu, un chemin vers le domaine du sport pour devenir un partenaire fiable dans la préparation du sportif. En effet, les activités physiques et sportives reposent sur une base psychomotrice importante; Il faut un minimum de connaissance de son corps, de l'espace et d'adaptation au temps pour aborder toute activité physique. Le développement des capacités psychomotrices, chez le sportif, amène vers un fonctionnement harmonieux et aboutit à la réalisation de mouvements de plus en plus précis.

Ainsi, cet article théorique éclaire les points suivants: La place de la psychomotricité dans le sport et les modalités d'une intervention psychomotrice dans la préparation du jeune sportif. La mise en place de cette nouvelle approche ce fait concrètement avec des exercices pratiques qui cassent les liens habituels entre le cerveau et le corps.

Mots-clés : Sport; Psychomotricité; Préparation; Exercices; jeune sportif,

Abstract:

Recently made its way into the field of sport to become a reliable partner in the preparation of the athlete. Indeed, physical and sports activities are based on an important psychomotor basis; It takes a minimum of knowledge of your body, space and adaptation to time to engage in any physical activity. The development of psychomotor capacities, in the athlete, leads to a harmonious functioning and results in the realization of more and more precise movements.

Thus, this theoretical article sheds light on the following points: The place of psychomotor skills in sport and the modalities of a psychomotor intervention in the preparation of young athletes. The implementation of this new approach is done concretely with practical exercises that break the usual links between the brain and the body. Enter your abstract here (an abstract is a brief, comprehensive summary of the contents of the article).

Keywords: Sport; Psychomotricity; Preparation; Exercises; young sportsman.

1. Introduction:

Le sport a toujours puisé ses connaissances des autres sciences qui gravitent autour de lui (physiologie, biomécanique, anatomie, pédagogie, psychologie...etc.), ainsi, bien qu'encore peu connue dans le domaine sportif, la psychomotricité a fait son entrée et devient de plus en plus « un partenaire fiable dans l'arsenal des réponses éducatives, préventives et de développement » (POTEL, 2010, p.11).

Combien même les entraîneurs et les psychomotriciens ont un regard et des outils différents, il se trouve qu'ils ont un objectif en commun: Le bon développement psychomoteur de l'enfant et du jeune sportif. Le développement des capacités psychomotrices amène vers un fonctionnement harmonieux et aboutit à la réalisation de mouvements intentionnels de plus en plus précis.

Ainsi ce travail interroge les liens entre la psychomotricité et le sport? Quelle est la place de l'éducation psychomotrice auprès des jeunes sportifs. Quelle peut-être l'apport d'une intervention psychomotrice dans le sport? Comment intervenir?

2.Activité physique et sportive

Il est utile de préciser que nous utiliserons indifféremment les termes activité physique et sport au regard de ce qu'ils ont en commun comme objectifs et orientations.

Les termes d'activités physiques et sportives (APS) regroupent toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, allant des activités quotidiennes (faire les courses, le ménage...) au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que le pratiquant lui prête (Expertise collective, 2008).

Les APS c'est aussi: «Tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense au repos. L'activité physique, déployée, peut devenir sportive. Elle inclut alors une recherche de résultats, répondant à des objectifs d'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats et pouvant inclure une notion de performance s'il est question de compétition (DEPIESSE et al,2009). Les APS peuvent être classées selon plusieurs grilles d'intensité: Légères, modérées ou intensives.

Selon sa personnalité, l'individu investira davantage une activité qui lui plaît. Il convient d'encourager l'individu à participer à des activités qui lui permettent de s'appuyer sur ses forces, d'exercer ses habiletés motrices et de connaître du succès. Les encouragements et tout autre comportement positif attiseront son désir de pratiquer à nouveau.

A cet effet, « une résonance s'établit entre l'action, le milieu extérieur et la pensée », faisant de la pratique sportive une activité qui – si elle est investie par l'individu – présente les qualités optimales pour cette recherche de sensations conscientes ». « *En réalité, l'homme pense avec tout son corps.* » (Jousse,1978).

Paradoxalement, le sport paraît toutefois pouvoir éloigner le sujet de ses sensations internes. Selon Potel (2012): « de ce besoin de maîtrise du corps va naître un autre besoin à première vue contradictoire, celui de sentir son corps. En effet, si maîtrise et entraînement éduquent et sculptent le corps en le stimulant dans ses fonctions vitales, l'une des conséquences est la perte de repères corporels, ou en d'autres termes, la surdité symptomatique à sa propre sensibilité et sensorialité » (Potel,2015) . Afin d'y remédier, LESAGE (2017) propose: « d'introduire les sportifs à l'expérience d'un corps sensible, en se centrant momentanément sur ce qui se fait et non plus sur le résultat ».

Dans cette optique, l'intervention d'une éducation psychomotrice peut s'avérer positive étant donné que cette discipline propose une prise en charge globale du jeune athlète en associant le corps et l'esprit.

3. La psychomotricité

3.1. Définition de la psychomotricité

Ce terme est composé de deux mots, psychisme c'est à dire esprit (qui renvoie aux émotions, compréhension, imagination, intention, ...) et motricité qui veut dire mouvement du corps (variation du tonus, postures), tous deux réunis en un seul et unique mot. Le psychomotricien va considérer le corps et l'esprit comme un tout et non comme deux entités distinctes. Il propose une prise en charge globale et associe le corps et l'esprit car ceux-ci sont en interactions perpétuelles et les traiter séparément n'aura pas le même effet (Dollfus et Trehout, 2018).

Potel et al (2008) voient la psychomotricité comme “un moyen permettant au corps de s'exprimer, de communiquer tant sur un mode conscient qu'inconscient”. Ainsi, le corps imprime des attitudes qui marquent des différences interindividuelles et façonnent l'expression. Aussi, le corps exprime une façon d'être à un moment donné.

Notre corps est communicant, faisant lien entre intérieur et extérieur. Les empreintes psychocorporelles que laissent les différentes expériences se retrouveront dans les postures, dans la typologie des mouvements et dans la qualité des interactions non verbales avec le monde. (De Lievre et Staes, 2006), définissent la psychomotricité comme “une approche globale de la personne,

SPORT ET EDUCATION PSYCHOMOTRICE

une technique présentant une organisation des activités permettant à la personne de connaître de manière concrète son être et son environnement immédiat et d'y agir de façon adaptée".

3.2. Les domaines d'intervention de la psychomotricité

Étant donné qu'il est un professionnel du développement, le psychomotricien s'adresse à l'individu à tout âge de 0 à 100 ans et plus (bébé, enfant, adulte et personne âgée).

Il existe une diversité d'approches possibles de la psychomotricité, mais on peut les regrouper en trois grands axes aux approches distinctes, aux techniques d'interventions variées et complémentaires mais jamais antagonistes (RIGAL, 2009):

- La thérapie psychomotrice vise à traiter les troubles du comportement et de la personnalité (vivre son corps et les relations avec soi, les autres et l'environnement)

- La rééducation psychomotrice : elle vise à rétablir le contrôle moteur volontaire suite à la perte d'une fonction ou suite à un événement qui amène toute une organisation du fonctionnement de la personne par rapport à certains troubles psychomoteurs tels que: Tics, bégaiement, déficit de l'attention avec hyper-activité, désorganisation spatiale et temporelle, troubles du tonus musculaire, troubles sensoriels, trouble de l'acquisition de la coordination, dyspraxies de développement...etc.

- L'éducation psychomotrice:(assurer le développement de l'intelligence par l'action motrice), Nous allons développer ce volet puisque notre travail se focalise sur l'apport de l'éducation psychomotrice dans le domaine sportif.

3.3. L'éducation psychomotrice

Quand on parle de la psychomotricité comme discipline dédiée aux enfants, il s'agit alors d'**éducation psychomotrice**.

Commençons par cerner le concept « éducation » qui veut dire élever, guider ou faire sortir, c'est la transmission d'un savoir d'une série de connaissances, d'intérêts, d'aptitudes, d'attitudes, de valeurs qui se transmettent d'un être humain à l'autre (De Diesbach, 2005) (dans notre cas du pédagogue vers l'enfant). Selon Piaget, éduquer « ce n'est pas au maître de fournir la bonne réponse, mais d'indiquer à l'élève où la chercher. Le maître guide, l'élève découvre. Le maître crée les situations stimulantes et oriente, l'élève explore et tâtonne » (Xypax, 1997).

D'autre part, éduquer c'est surtout écouter la question formulée ou non formulée et répondre spontanément – non pas avec une connaissance intellectuelle – mais d'après le fruit d'une expérience, d'un "*insight*", ou de la maturation des expériences vécues. Le plus petit peut dans ce cas donner une leçon au plus grand si celui-ci écoute» (de Diesbach, 2005).

La psychomotricité a aussi une mission éducative car c'est une activité qui s'intéresse spécifiquement à travailler ce lien étroit qui existe entre sensori-motricité, affectivité et fonctions cognitives. Son objectif est de favoriser le développement psychomoteur de l'enfant. Le contrôle des émotions, les aptitudes intellectuelles, la créativité, l'imagination, la gestion des relations aux autres, la confiance en soi, la connaissance de son propre corps, ... toutes ces aptitudes sont également travaillées, en plus de la motricité! Ainsi, le contenu de l'éducation psychomotrice est de développer les fonctions motrices suivantes:

3.3.1.Tonus postural

Il est défini comme la contraction partielle passive et en continu des muscles nécessaires pour vaincre la gravité, pour que nous puissions être debout ou assis sans s'écrouler, pour tenir les os de notre squelette ensemble dans la bonne relation quelle que soit notre posture et pour accomplir les gestes et les mouvements voulus. Le tonus neuromusculaire prépare le corps pour l'exécution des gestes particuliers. Il maintient ainsi les stations, les postures et les attitudes. Il est la toile de fond des activités motrices et posturales » (JOVER, 2000). Le tonus est donc une base pour la réalisation du projet moteur, inscrivant chez l'individu une attitude corporelle.

Trois niveaux de tonus peuvent être distingués. En premier lieu, le tonus de fond, appelé aussi basal, passif ou permanent. Il assure la cohésion des parties du corps entre elles, soutenant le sentiment d'unité corporelle. Le tonus postural correspond quant à lui à l'activité tonique minimale permettant de maintenir une posture en équilibre. Il est automatique, mais peut être modifié volontairement, il permet de « lutter » contre la pesanteur. Le troisième niveau est appelé tonus d'action et correspond à une activité tonique destinée à préparer et soutenir la réalisation du mouvement. Les nuances entre ces différents niveaux de tonus constituent ce que l'on appelle la régulation tonique.

L'apport au sport, par la psychomotricité, du concept de tonus est essentiel. Trop souvent le milieu sportif parle de musculation là où il faudrait parler de tonification. La musculation n'est qu'un aspect spécifique de la qualité du muscle. La tonicité est riche du mélange du physique et du psychique.

Deux propositions de travail seront utilisées avec le jeune sportif pour développer les informations relatives au corps: Le corps en mouvement dans des activités orientées et le corps statique dans la relaxation qui va contribuer à sentir, à penser, à vivre les variations toniques, conduisant à la conscience et à la reconnaissance de soi...peu à peu, le sportif va découvrir la répartition inégale du tonus dans son corps (PES, 2004).

2.3.2.Équilibre

L'équilibre va de pair avec le schéma corporel et l'organisation tonico-posturale dont il dépend grandement. L'équilibre se manifeste sous forme statique et dynamique, il est à la base de toute coordination dynamique générale. Plus l'équilibre est défectueux, plus il absorbe de l'énergie utile à la recherche et à l'effort du redressement. Ces efforts, souvent inaperçus par le sujet, peuvent induire une fatigabilité et une dispersion voire un affaiblissement de l'attention.

Rien que marcher à cloche-pied permet à un **enfant** de s'approprier son corps et d'apprendre à gérer son équilibre et sa coordination. Quand un enfant marche à cloche-pied, il découvre les limites de son équilibre car *s'équilibrer, ce n'est pas seulement rechercher une position stable, c'est aussi et surtout réguler en permanence les déséquilibres créés par notre milieu et les actions qu'on y engage.*

Lors d'une intervention pédagogique avec le jeune sportif, il faudra orienter sa pensée sur la conscience des éléments nécessaires au maintien de l'équilibre. Une place importante sera accordée à l'éveil sensoriel, plus particulièrement aux appuis au sol avec des exercices de sensations des pieds et cela en alternant les exercices pieds nus et avec chaussures, les yeux fermés et les yeux ouverts. Nous demanderons de sentir le contact avec des sols de différentes textures, duretés et inclinaisons. Les exercices varieront de statique à dynamique, ensuite, nous élargirons aux autres sensations articulaires (chevilles, genoux, bassin, épaules)(PES, 2011).

- L'équilibre statique, qui concerne le corps dont les appuis sont fixés au sol et ne bougent pas, exemple : se tenir debout sur un pied, en trépied, ...

- L'équilibre dynamique, qui s'applique aux corps en mouvement dans l'espace. Exemple: marcher, courir, ...

2.3.3. Coordination motrice

C'est l'enchaînement spécifique et souple des gestes musculaires dans un ordre rigoureusement pré-établi, nécessaire pour atteindre le but recherché. Les coordinations seront relativement spécifiques du sport pratiqué.

D'ignasio et Martin (2018) distinguent trois sortes de coordinations:

- Les coordinations multi-segmentaires, comme la course par exemple. Appelées

SPORT ET EDUCATION PSYCHOMOTRICE

Également coordinations dynamiques générales, il s'agit de coordinations engageant tout le corps dans l'action.

- Les coordinations bimanuelles, qui « sous-tendent une coordination entre les deux mains » (D'ignasio et Martin, 2018).

- Les coordinations oculomotrices : « elles impliquent l'aptitude à coordonner l'information visuelle et l'action motrice. Elles comprennent les coordinations oculo manuelles (entre l'œil et la main) et oculo-podales (entre l'œil et le pied) »

2.3.4. L'organisation spatiale et temporelle

Les notions d'espace et temps sont liées, elles permettent à l'individu d'être au monde : « pour percevoir, comprendre, mémoriser, agir, penser, communiquer, nous nous référons à des données spatiales et temporelles » (Albaret, 2015). L'individu est indissociable du cadre spatio-temporel qu'il se représente et dans lequel il évolue.

S'adapter à l'espace c'est articuler son espace interne, corporel, et son espace externe, l'environnement. Cette jonction dynamique se réalise dans un espace transitionnel où se rencontrent le corps et les objets » (Boscaini et Saint-Cast, 2012) Ainsi, « nous ne savons de l'espace que ce que notre corps nous conduit à en connaître » (Lesage, 2017).

2.3.5. Schéma corporel

Le schéma corporel se définit comme « la connaissance et la conscience que l'on a de son corps » (D'ignasio, Martin, 2018, p.18), c'est-à-dire des différentes parties du corps mais aussi des relations entre ces parties. Il regroupe à la fois nos limites dans l'espace, nos possibilités motrices, nos possibilités d'expressions corporelles, la perception des différentes parties de notre corps et la connaissance verbale et la localisation des différentes parties du corps (de Lievre et Staes, 2006). C'est grâce aux expériences vécues que nous pouvons nous représenter nos limites dans l'espace (je peux passer sous cette échelle sans me cogner), Ce schéma peut également « se projeter bien au-delà des limites du corps » (D'ignasio, Martin, 2018, p.18), ce qui nous permet de sentir les reliefs du sol avec un bâton ou encore de sentir le mur via notre sac à dos.

En résumé

Voici un exemple des stratégies en tennis qui englobe tout les paramètres pris en compte dans la préparation psychomotrice chez le joueur. Posséder la gestuelle correcte du tennis va demander l'éducation des sens. Il faut rapidement voir les déplacements du partenaire (ceux qu'il fait et ceux qu'il feint de faire) et évaluer les trajectoires de balles. La qualité des sensations des appuis implique un meilleur ajustement du jeu de jambes. Les sensations des mains ont une incidence sur ce qu'on appelle le toucher de balle. Les sensations générales du corps facilitent les corrections de postures par une meilleure régulation tonique. Ces postures correctes et l'accroissement de l'équilibre enrichissent le schéma corporel. L'aisance gestuelle affirme affectivement le sujet ce qui renforce l'image de soi. Le sujet latéralisé coordonne mieux les mouvements complexes et peut affiner son placement spatial sur le court. L'ensemble participe à la maîtrise corporelle qui alliée à une gestion mentale du temps permet l'adaptation rythmique.

Le psychomotricien intervient au niveau éducatif de par sa connaissance du cheminement du développement humain, il va pouvoir accompagner chacun et revenir aux étapes précédentes si celles-ci n'ont pas été intégrées pour poursuivre un développement cohérent.

D'après Rigal (2009), l'éducation psychomotrice « envisage et utilise l'action motrice dans une perspective générale d'amélioration des connaissances et de facilitation des apprentissages, auquel elle sert de préalable ». Cette vision récente de l'éducation psychomotrice, favoriserait l'organisation spatiale, l'organisation temporelle, l'orientation droite-gauche, et l'organisation perceptive, soit la discrimination de stimuli voisins. Elle permettrait d'améliorer la motricité fine et

la motricité globale, le schéma corporel et la latéralité tout en favorisant les caractéristiques physiologiques, biologiques et cérébrales.

A cet effet, l'orientation éducative de la psychomotricité correspondrait à proposer un ensemble de stimulations en vue de faciliter le développement de l'individu, « les objectifs sont alors pédagogiques et la finalité poursuivie est le développement de ces facultés » (Dupont, 1997).

4. Apport de l'éducation psychomotrice dans le domaine sportif

L'éducation psychomotrice est une étape fondamentale de l'éveil à la préformation du jeune sportif. Ce dernier, doit acquérir à ce stade de son apprentissage les éléments indispensables à sa progression : la motricité, la coordination et l'habileté motrice (Doucet, 2007).

Considérons que l'enfant qui pratique son activité physique et sportive dans un club sportif de tennis, son entraîneur l'aidera à développer ses aptitudes afin de jouer correctement au tennis en se basant sur des apprentissages moteurs spécifiques. En parallèle en proposant des expériences psychomotrices variées, l'objectif du psychomotricien sera de permettre au jeune sportif d'affiner sa motricité et d'enrichir la connaissance qu'il a de son corps et de son environnement, via notamment l'amélioration de ses perceptions. Dans ce domaine, « la psychomotricité aide donc les enfants à revenir à l'expérimentation et à la manipulation par le corps et le jeu, et ainsi repasser par la sensation, la perception, indispensables à la représentation et à la compréhension » (Valentin, 2015).

Il est sans doute également question de développer une présence à soi pour apprendre à détecter finement ses réactions : un corps vécu, mieux senti, moins subi, engagé pleinement dans sa motricité. « Cette mise en valeur de soi, par le vécu corporel, semble avoir pour point de départ, le développement psychomoteur de l'enfant qui y est considéré dans sa totalité » (Bolduc, 1997).

L'éducation psychomotrice solliciterait également le versant **spatio-temporel**, soit l'investissement psychocorporel du corps dans un espace-temps. Ainsi, d'après Lefranc, « le repérage, l'orientation et la structuration spatiale sont travaillés dans l'éducation en psychomotricité, en amenant l'enfant à se construire des repères par rapport à son propre corps puis en fonction de son environnement proche » (Valentin, 2015).

Dans un premier temps, c'est essentiel pour accompagner l'enfant dans la découverte de ses capacités physiques. Il va pouvoir découvrir ce qu'il est capable de faire et mieux appréhender son quotidien. Les **jeux psychomoteurs** stimulent l'équilibre, la coordination et les repères dans l'espace.

D'un point de vue sportif, c'est une introduction ludique qui ouvre la voie à la pratique d'un sport. « *Les jeux psychomoteurs facilitent l'apprentissage et motivent les enfants. Lors d'un entraînement sportif, ils travaillent sans s'en rendre compte* ».

5. Intervention psychomotrice

L'intervention du psychomotricien chargé de la préparation psychomotrice sportive se fera par les entrées sensorielles et le tonus, le psychomotricien qui travaille sur les sens doit apporter les siens: savoir regarder, savoir écouter, savoir sentir ce qui transparaît des mouvements du sportif (PES, 2011). Qu'il s'agisse de sport collectif ou individuel, l'ensemble des préparations physiques utilisent les multi-sauts. Ce qui va différencier l'intervention du psychomotricien est le « comment » sont réalisés les exercices. Il faudra corriger systématiquement la posture. L'équilibre tonique entre les zones corporelles hypertoniques et les autres relâchées est à la base du travail. Pour cela, il faudra faire appel aux sensations du sportifs qu'il développera: Il sent ses appuis au sol, il sent le placement du bassin, il sent le relâchement des épaules et des joues en respirant, il sent l'unité de

SPORT ET EDUCATION PSYCHOMOTRICE

son corps en mouvement. Les exercices sont réalisés avec une conscientisation corporelle, la respiration rythme les mouvements.

Pour un renforcement spécifique ciblant les abdominaux, il sera demandé à l'athlète de porter son attention sur les muscles qui travaillent, sur le relâchement des autres parties du corps, sur la respiration. L'objectif est de rechercher une qualité dans la réalisation du mouvement et non un record chiffré.

Le psychomotricien utilise beaucoup le feed-back avec les athlètes, il les incitera à verbaliser leurs ressentis, comment ils ont vécu le mouvement, l'action...quel était le problème éventuel. Les échanges avec l'entraîneur sont des échanges d'expertise qui vont permettre de créer des passerelles et ces dernières nous amènent au niveau suivant.

- A partir de là, nous proposons des référentiels psychomoteurs qui s'adressent aux jeunes sportifs âgés de 07 à 12 ans et qui tiennent compte de leurs besoins réels, de leurs intérêts, de leurs aptitudes et de leurs habilités. Précisons que l'accent n'est pas mis sur des performances, mais plutôt, sur les aspects corporels, spatio-temporels et de coordination du mouvement.

Pour plus de pragmatisme, des images et commentaires seront présentées pour expliquer comment à travers ce processus pédagogique, il est possible de développer des capacités psychomotrices en relation avec le sport pratiqué pour aboutir vers une conscientisation dans la réalisation de mouvements harmonieux et de plus en plus précis.

5.1. Quelques exemples de jeux psychomoteurs pour les enfants

Plus globalement, il peut être question de parcours avec l'adoption de différentes postures pour améliorer ses déplacements. Des petits exercices de courses avec des cerceaux, des plots ou d'autres obstacles qui vont permettre à l'enfant de dompter ses capacités de mouvement et de vitesse. Des exercices par équipes ou en binôme permettent à cet apprentissage d'aller encore plus loin dans les mouvements, dans la réflexion et dans l'interaction avec les autres. Cela explique l'importance de cette manière d'apprendre dans les clubs de sport.

5.1.1 Les six axes de travail à aborder

- Élargir le champ perceptif

L'objectif est de faire passer l'enfant d'une centration visuelle à une décentration. Le but est que l'enfant dissocie le regard de l'action.

- Le joueur part en slalom (dribble du basketteur), en chemin l'éducateur montre brièvement une coupelle de couleur. L'enfant tout en maîtrisant son ballon et sa course doit voir la couleur présentée.

Par ce jeu, on incite l'enfant à dissocier le regard (souvent porté sur le ballon) et l'action (se déplacer)...

- Idem, dans l'image (1 et 2), l'enfant lance vers le haut la balle et doit prendre le plot au sol, le retourner et se déplacer vers la balle pour la réceptionner à l'intérieur du plot.

Imagen°01

Imagen°02



- Augmentation du volume de manipulation

l'enfant est à l'intérieur d'un cercle...Chaque fois qu'un objet rentre dans ce 'cercle', l'enfant doit être capable de le maîtriser parfaitement....que l'objet rentre par le haut du cercle (passe en volley-

ball), par le bas du cercle (passe au sol du footballeur), devant, derrière, ou de façon latérale (passe aubasket-ball).

Diversification des déplacements



Maîtrise des appuis, Notion d'équilibre. Latéralisation. Notion de rythme de course...

(Réguliers. Irréguliers. Multi bonds...)

- Dissociation des segments

Quelques exemples concrets de dissociation des segments articulaires : Faire tourner un bras dans le sens des aiguilles d'une montre et avec l'autre bras réaliser dans le même temps la rotation inverse...

Autre exemple: Avec ma main droite, je me tape sur le sommet du crâne et dans le même temps je réalise avec l'autre main des mouvements de rotations sur mon ventre...

Avec ma main gauche, je dessine 'dans le vide' le numéro 6 et dans le même temps avec l'ensemble de ma jambe gauche j'essaie de reproduire le chiffre 9... Voici les quelques dissociations importantes dans les sports : (Jambe / bras; Jambe / buste; Jambe / jambe; Jambe / cuisse,... Etc.).

- Coordination globale des actions

Pour une pratique sportive, l'enfant doit savoir courir, sauter, savoir rouler au sol par exemple... il doit être capable d'enchaîner les différentes actions, de faire succéder une action à une autre : courir ... sauter... rouler au sol. Passer d'une juxtaposition à une coordination des actions. Dans une séance de psychomotricité ayant pour axe la coordination des actions, il suffit de CONJUGUER les verbes d'action:

Verbe d'action = sauter. Conjugaison possible: Sauter ... le plus haut possible, le plus loin possible, de haut en bas, de bas en haut, sur 1 pied, sur 2 pieds.

- Sur les images qui suivent, l'enfant fait un saut vertical (n°03) et horizontal (n°04) exercices qui préparent au geste du service smashé au volley-ball (n°05).

Image n°03

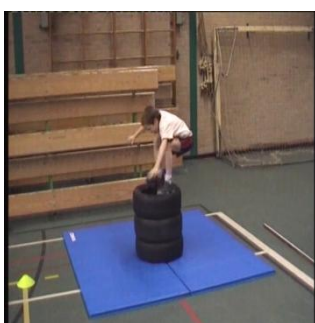


Image n°04



Image n°05



- Sur les images qui suivent (6 et 7) comment travailler la position de réception au volley-ball (équilibre avec jambes écartées et fléchies), l'enfant fait une roulade arrière et termine jambes écartées avec stabilisation de l'équilibre.

SPORT ET EDUCATION PSYCHOMOTRICE

Image n°06



Image n°07



- Travailler les flexions complètes et redressement en équilibre sur des appuis solides, ici l'enfant (n°09) fait une roulade avant et se met debout sans l'aide des mains.

Image n°08



Image n°09



- Comment travailler la tonicité dans le mouvement des bras(n°10 ,12) pour un saut vertical lors du service smashé (n°11).

Image n°10



Image n°11



Image n°12



- Exercice de pompes en mettant l'accent sur le gainage du corps (proprioception) et équilibre sur les mains contre le mur afin de préparer le geste de chute (n°13,14).

Image n° 13



Image n°14



- En étant sur les mains et sur les pieds, l'enfant se déplace sur le côté, il sollicite tous les muscles posturaux (antérieurs et postérieurs) nécessaires à l'action du bloc au filet (image n°16), et la chute (n°15), l'échange des appuis permet de travailler les repères kinesthésiques, d'équilibre et de coordination entre les membres supérieurs et inférieurs.

Image n° 15



Image n°16



- Exercice pour travailler la tonicité des mains(n°17), préalable pour la défense au bloc envolley-ball(18).

Image n°17



Image n°18



6.Conclusion

Ainsi, à la lumière des données présentées dans cet article, nous sommes convaincu, que plus le bagage psychomoteur sera étoffé et plus l'enfant aura la chance de progresser rapidement dans la discipline sportive de son choix, en d'autres termes, un jeune athlète peut devenir plus rapidement un athlète de haut niveau. Ceci doit nous permettre de voir les liens existants entre le sport de performance et une large formation psychomotrice entamée dès le plus jeune âge. L'enfant doit pratiquer, apprendre et acquérir une multitude de savoir-faire moteurs. Toutes ces activités ne doivent pas être impérativement maîtrisées avant 10 ans, chaque enfant évolue à son rythme et parfois avec des périodes accélération ou au contraire de stagnation, de plus, il faut insister davantage sur le panorama que sur la maîtrise de très haut niveau d'un nombre restreint de tâches motrices. Il ne suffit pas de proposer un contenu diversifié et attrayant, encore faut-il que l'enfant apprenne de réelles compétences psychomotrices plus ou moins mesurables.

Enfin, la collaboration entre psychomotricien et entraîneur sportif, deux corps professionnels ayant un attrait pour le corps et le mouvement, ayant des outils et des supports théoriques et pratiques communs et différents à la fois permettrait, une collaboration fructueuse et créerait des contenus de séances pluridisciplinaires qui ne peuvent qu'être bénéfiques à la formation et l'épanouissement du jeune sportif.

7.Bibliographie

- Albaret, J-M., (2015) Introduction aux troubles psychomoteurs et à leur mise en évidence. Dans *Manuel d'enseignement de psychomotricité. Tome 1 : concepts psychomoteurs*, p 287.
- Bolduc, R., (1997), *Psychomotricité et pédagogie*, Montréal, Québec : Logiques.
- Boscaini, F., Saint-Cast, A., (2012) Glossaire. *Évolutions psychomotrices n°95*, p 10
- D'Ignazio, A., Martin, J., (2018) *100 idées pour développer la psychomotricité des enfants*, p 79.
- De Lièvre, B. & Staes, L. (2006). La psychomotricité au service de l'enfant. Bruxelles : De Boeck.
- Depiesse, F., Grillon, J-L., Coste, O (2009). Prescription des activités physiques: en prévention et en thérapeutique) Elsevier Masson.
- Dollfus, S., Tréhout, M., (2018) L'activité physique chez les patients atteints de schizophrénie : de la neurobiologie aux bénéfices cliniques. *L'encéphale n°14*, p 539.
- Doucet, C., (2008), *Football : psychomotricité du jeune joueur*, Paris, France : Amphora.
- Dupont, R., (1997), *Introduction à la psychomotricité* (3ème éd.), Paris, France : Vernazobres-Grego.
- Expertise collective, Inserme (2008). Activités physique, contexte et effet sur la santé.
- Jousse, M., (1978), *L'anthropologie du geste* (3ème éd.), Paris, France : Gallimard.
- Jover, M., (2000) Perspectives actuelles sur le développement du tonus et de la posture. Dans *Le développement psychomoteur du jeune enfant. Idées neuves et approches actuelles*, p 17.
- Lesage, B., (2017), *Jalons pour une pratique psychocorporelle* (2ème éd.), Toulouse, France : Érès.
- Pes, J.-P. (2004). *Etre tonique*. Genève: Jouvence.
- Pes, J-P., (2011), *Sport et psychomotricité*, Paris, France : Vernazobres-Grego.
- Potel, C. (2010) *Corps brûlant, Corps adolescent : des thérapies à médiations corporelles pour les adolescents*. Toulouse : Erès.
- Potel, C. (2012). *Être psychomotricien*. Toulouse : Erès.
- Potel, C., (2015) *Être psychomotricien*, p 48.
- Potel, C., Blanco, I., Blossier, P., Bourger, P., Chadzynski, D., Ciccone, A., Gouel Barbulesco, S., Joly, F., Legrand, O., Liotard, D., Pitteri, F., Poirier, P. & Villion, J.- P. (2008). Psychomotricité : entre théorie et pratique. Paris : In Press.
- Rigal, R., (2009), *L'éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire*, Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.
- Valentin Lefranc, A., (2015) L'éducation et ses liens avec la psychomotricité. Dans *Manuel d'enseignement de psychomotricité. Tome 2 : méthodes et techniques*, p 123
- Xypas, C., (1997), *Piaget et l'éducation*, Paris, France : Presses Universitaires de France.