

Notions d'habiletés motrices

Introduction :

- Beaucoup d'études confirment qu'un très grand nombre des enfants de 10 à 17 ans sont incapable de faire du sport ou d'activités physiques à cause d'un mode de vie inactif,
- Dès les premiers mois de sa vie jusqu'à l'âge de 9 ans (12-13 ans) l'enfant acquiert plus facilement des habiletés motrices de bases, au-delà de cet âge l'apprentissage devient plus difficile,
- Les transferts d'habiletés d'une activité vers une autre sont visiblement modestes,
- L'acquisition des habiletés motrice dépend très largement de la qualité et le nombre d'expériences motrices de l'enfant
- Faire bouger un enfant développe non seulement ces habiletés motrices, mais également, ces habiletés cognitives, sociales et affectives

Références bibliographiques :

- ✓ Habiletés motrices fondamentales : Le Guide des éducateurs pour l'enseignement des habiletés motrices fondamentales
- ✓ Ken Lodewyk (2009). Habiletés motrices fondamentales II: étape apprendre à s'entraîner : guide sur le perfectionnement des habiletés motrices à l'intention des généralistes, enseignantes et enseignants et autres personnes intéressées, EPS : Canada.
- ✓ Robert Rigal, (2010), Éducation motrice et l'éducation psychomotrice au préscolaire et au primaire, PUQ : Canada,
- ✓ René Paoletti. (1999). Éducation et motricité : L'enfant de deux à huit ans. De Boeck Supérieur
- ✓ De Lièvre, B. et Staes, L. (2000). La psychomotricité au service de l'enfant. Notions et applications pédagogiques (3e édition). De Boeck et Belin.
- ✓ Rigal, R. (2003). Motricité humaine. Fondements et applications pédagogiques. Tome 2, Développement moteur (3e édition). Presses de l'Université du Québec.



Si vous
pouvez

attraper
sauter
➤ **courir**
nager
lancer

vous pourrez pratiquer

le soccer
le basket-ball
le volley-ball
➤ l'athlétisme
le squash
le rugby
le tennis



Si vous
pouvez

attraper
sauter
➤ **lancer**
nager
courir

vous pourrez pratiquer

le soccer
le softball
les quilles
➤ le base-ball
le goalball
le football
le rugby



Si vous
pouvez

lancer
sauter
➤ **nager**
attraper
courir

vous pourrez pratiquer

la natation
le plongeon
le water-polo
➤ la voile
le surf
le canoë-kayak
la plongée autonome

3 grandes lois caractérisent l'évolution motrice

Loi de différenciation : Evolution progressive du plus simple et commun au plus complexe et distinct, comme le développement embryonnaire : tortue, étape de la préhension (d'une saisie grossière à l'utilisation de la pince digitale)

Loi de succession : Les évènements apparaissent nécessairement successivement, les uns après les autres Le développement s'établit toujours selon deux directions :

- développement céphalo-caudal (de la tête vers les jambes)
- développement proximo-distal (du tronc vers les extrémités)

Loi de discontinuité : Le développement psychomoteur est jalonné de périodes de calibration, ce qui le rend séquentiel et irrégulier.

Les composantes de la motricité et leur évolution

Le tableau présente les définitions des principales composantes motrices et leur évolution chez les enfants de 2 à 9 ans.

Tableau 1. Synthèse des composantes motrices et de leur évolution dans le temps chez des enfants de 2 à 9 ans

Définition

Schéma corporel

C'est la connaissance que l'on a de soi en tant qu'être corporel. C'est le corps connu, vécu et utilisé qui permet à l'enfant de connaître les limites dans l'espace et ses possibilités motrices et d'expressions.¹

Tonus musculaire

Le tonus est l'état de tension permanente et légère de certains muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps et il assure le maintien d'une position et varie selon les informations reçues par le système kinesthésique. Le tonus peut varier aussi en fonction de vécu émotionnel.

Contrôle de l'équilibre

L'équilibre est une fonction sensori-motrice qui assure en permanence la stabilité dynamique de la posture. Le maintien de la posture suppose des ajustements permanents qui sont d'autant plus nécessaires lorsque le sujet est en mouvement et qui constituent l'équilibration.

Latéralité

C'est la préférence d'utilisation d'une des parties symétriques du corps : main, oeil, oreille, jambe.¹

Comportements moteurs et développement

Vers 1 an et demi, l'enfant peut se reconnaître dans le miroir; Vers 2 ans, l'enfant expérimente l'objet et essaie de reproduire des variantes du résultat obtenu. De 3 à 5 ans, l'enfant perfectionne sa motricité et il résout ses problèmes dans le monde des objets. Les exercices de motricité, de relaxation et de nommer les parties du corps favorisent son développement. ²

Le tonus doit favoriser le déroulement de la motrice volontaire ceci définit le tonus d'action, l'enfant peut présenter de l'hypertonie ou de l'hypotonie dans son développement. L'enfant peut aussi présenter des syncinésies. Celles-ci s'observent lors d'un mouvement volontaire par une contraction musculaire ou un mouvement involontaire, inutile et étranger au mouvement demandé. Les syncinésies sont normales chez les petits enfants. Elles diminuent avec l'amélioration des habiletés motrices et la capacité de dissocier les mouvements

Rappelons que les progrès moteurs s'organisent avant tout autour de la maîtrise de l'équilibre chez les enfants jusqu'à environ 4 ans. Il y a 3 stades dans l'évolution de l'équilibration.

Le premier est le refus du déséquilibre qui s'observe par l'abaissement du centre de gravité et la multiplication des points d'appui.

Le deuxième stade est l'acceptation du déséquilibre et la rééquilibration a posteriori ceci s'observe par des actions motrices déséquilibrantes comme les rotations et les réceptions de saut.

Finalement, il est question d'équilibre anticipé, ceci s'observe par de l'anticipation du déséquilibre et un ajustement postural avant l'action pour maîtriser l'équilibre. La capacité de s'équilibrer et d'évoluer vers le dernier stade est liée davantage à l'expertise motrice de l'enfant qu'à son âge chronologique.

Au cours de l'enfance, la latéralité manuelle s'exprime par l'utilisation d'une main de préférence à l'autre. Cette préférence est liée à la difficulté de la tâche. Dans l'évolution de la latéralisation manuelle, on observe des périodes d'instabilité entre 2 et 3 ans et entre 5 et 6 ans. Avec l'enfant de 3 ans, on peut lui faire prendre conscience de la symétrie du corps en lui faisant enfiler des gants ou lancer une petite balle d'une main. Vers 4 ans les exercices peuvent être un peu plus compliqués comme sauter à cloche-pied et tourner une corde. Vers 5 ans, l'enfant est en mesure de comprendre qu'il a un côté dominant plus fort et plus précis que l'autre côté. On doit insister sur le travail des deux mains puisque l'autre membre est nécessaire pour fixer, stabiliser et porter dans différentes actions.

Dissociation-coordination

La dissociation c'est la capacité à ne mobiliser que la (les) partie(s) du corps nécessaire(s) à la justesse et la précision dans la réalisation de la tâche. La coordination c'est l'enchaînement précis et structuré pour avoir une efficacité maximale dans l'action.

La dissociation et la coordination se développent chacune en trois stades. La dissociation débute avec les syncinésies, les réponses motrices sont explosives par exemple l'enfant projette tout son corps vers l'avant même s'il lance une petite balle avec la main. Le 2e stade est celui de la dissociation partielle dans le lancer, le bras est mieux contrôlé mais il n'y a pas encore la possibilité de dissocier uniquement la main. Le 3e stade est la différenciation avec la fixation d'une partie du corps, les réponses motrices sont localisées, l'effort est minimum pour une efficacité maximale. Ce stade est atteint généralement entre 6 et 8 ans et il explique la grande hétérogénéité d'habileté dans l'apprentissage de l'écriture cursive par exemple. Dans le premier stade de la coordination, on observe une juxtaposition des actions avec des ralentissements et des temps d'arrêt d'autant plus longs que les actions demandent des organisations motrices différentes (courir et sauter). Le 2e stade est celui de l'anticipation partielle, les temps d'arrêt sont moins nombreux et durent moins longtemps. Finalement, dans le dernier stade, les actions s'enchaînent avec une disparition complète des temps d'arrêt pour avoir de l'aisance et de la fluidité dans le mouvement.

Organisation spatiale

Capacité de se situer dans l'espace, de déterminer la position que l'on occupe par rapport à des repères, d'ordonner correctement les différents éléments d'un tout. Orientation spatiale est associée à la perception et la structuration spatiale est associée à l'abstraction et au raisonnement. ¹

Organisation temporelle

Capacité de situer la succession des actions les unes par rapport aux autres, de définir un présent par rapport au passé et au futur, de saisir l'agencement des structures rythmiques, d'évaluer la durée et la vitesse. ¹

La principale difficulté dans l'organisation temporelle c'est que la notion de temps est abstraite et complexe, car elle est formée de plusieurs éléments qui se combinent, mais qui peuvent aussi être considérés isolément. L'enfant va commencer par percevoir et vivre des mouvements de différentes durées et vitesses ou suivre un rythme imposé pour intégrer ces différentes données temporelles. Chez le petit enfant (avant 3 ans), le rythme propre de l'enfant commence à se stabiliser dans les actions comme la marche et il acquiert les termes avant, après plus tard, vite lentement. Vers 3-4 ans, l'enfant peut suivre un rythme simple. Entre 3 et 6 ans, l'enfant va progressivement devenir capable de répondre à des stimuli sonores périodiques par une action motrice synchronisée avec le son. ²