

## HABILETES MOTRICES

### 1- DEFINITIONS DES CONCEPTS :

#### a. Notion d'habileté motrice :

- Au sens courant, une **habileté motrice** est caractérisée par le **niveau de compétence** et le **niveau de savoir-faire acquis** par un **pratiquant** en vue d'**atteindre un but particulier**. Cette **capacité à atteindre des résultats** fixés à l'avance se traduit par la **mise en œuvre du mouvement corporel approprié**.
- Un mouvement** = caractéristiques **spatio-temporelles** du **corps** et des différents **segments** (les membres). L'**élément spatial** du mouvement est constitué par les **déplacements des segments corporels** dans un plan par rapport aux autres. L'**élément temporel** est le **timing** ou le **minutage** c'est à dire le **facteur cinématique** des **segments**, des **déplacements**.
- L'**efficacité** d'une **habileté** dépend de la **capacité** du sujet à **gérer** la **structure spatio-temporelle** du **mouvement** en vue d'atteindre un **résultat**.
- Pour **Knapp.B.** c'est « *la capacité à produire un résultat prédéterminé avec un **maximum de certitude** et un **coût énergétique minimal** ».*
- Pour **Durand.M.** « *Il s'agit d'une capacité à résoudre "un problème moteur spécifique", à élaborer une **réponse efficace et économique** pour atteindre un **objectif précis**. Cette capacité est **acquise**.* »
- Pour **Ph.Fleurance.** « ***Perfectionnement et consistance** de la réponse, **lissage** de l'action, **centration** sur les **résultats**, **amélioration** de la **vitesse d'exécution** tels sont les indicateurs manifestant le fait que l'**habileté s'automatise**, c'est-à-dire que le sujet peut effectuer la tâche à un **moindre coût attentionnel** ou que son **attention est dirigée vers d'autres aspects de la tâche** ».*
- Pour **Wallon**, « *c'est la **liberté croissante** dans les **activités musculaires à enchaîner** »*
- **GUTHRIE** a défini l'habileté motrice comme « *la **capacité acquise** par un **apprentissage** pour atteindre des **objectifs fixés** à l'avance avec un **maximum de réussite** et souvent un **minimum de temps** et/ou **d'énergie** »*
- Une **habileté** se caractérise par la **relation à l'environnement** du fait qu'elle implique de se **définir un objectif**. L'habileté se différencie du **mouvement** dans la mesure où ce dernier **n'est pas toujours finalisé**.
- **L'expert** (= la personne habile) est celui qui **atteint un résultat avec un maximum de certitude**, c'est celui qui est **capable de reproduire la tâche autant de fois** qu'il le peut c'est à dire **la réussite n'est pas le résultat du hasard**.
- La minimisation et la conservation de l'énergie nécessaire à la performance est essentielle. Il faut un **maximum de réussite avec un minimum d'énergie**.

- **La notion d'économie temporelle** = être capable de réussir avec un minimum de temps.
- Ces **habiletés** sont organisées en **unités coordonnées** en vue d'atteindre un résultat. Une habileté résulte de la **combinaison d'unités comportementales** (= sous routine d'après **BRUNER**). (*sous routine : Habitude mécanique, irréfléchie, et qui résulte d'une succession d'actions répétées sans cesse*)

Ces **unités** sont des **opérations** permettant d'atteindre des **objectifs intermédiaires**. Ces unités vont ensuite s'**automatiser** et vont s'**intégrer** dans un ensemble hiérarchiquement organisé.

- Ces **habiletés** sont **acquises** et font l'objet d'un **apprentissage** qui se traduit par la **transformation** de l'**activité**, de la **motricité**, de l'**aptitude**.
- Les **habiletés** sont **efficaces** (*efficaces, productive*), elles permettent d'obtenir un **résultat** en un **moindre coût** et en un **minimum** de **temps**.
- Définition de **LEPLAT (1987)** : « *c'est la possibilité acquise par un individu d'exécuter une classe de tâches à un niveau d'efficacité et d'efficience* ».

#### b. Notion de compétence :

- Ce sont les **habiletés acquises** grâce à l'**assimilation des connaissances pertinentes** (*appropriées, adaptées, convenables*) et à l'**expérience, qui consiste à circonscrire et à résoudre des problèmes spécifiques à une tâche ou à une classe de tâches**.
- **DELIGNERES** : « *c'est un savoir-faire en situation* »

#### c. Notion de capacité :

- Une **capacité** générale est la **possibilité d'aborder avec des chances de réussir une large variété de tâches et de situations**. Cette capacité **se développe avec l'expérience**.
- **PIERON** : « *c'est la possibilité de réussir dans une tâche* »

#### d. Notion d'aptitude :

- L'**aptitude** est défini comme étant des **caractéristiques individuelles relativement permanentes, stables, qui sous-tendent** (*constituent le fondement de*) **l'activité du sujet**. Ces aptitudes **ne se modifient pas avec l'expérience, elles sont déterminées génétiquement**.
- **FLEISHMAN** définit une trentaine d'aptitudes qu'il différencie entre les **aptitudes cognitives** et les **aptitudes motrices** (perception ; prise de décisions ; production de mouvement...)

**Ex** : l'orientation spatiale, la dextérité (*adresse, habileté*) digitale et manuelle, l'acuité visuelle, temps de réaction, vitesse du mouvement, sensibilité kinesthésique, stabilité bras / main...

- La **réalisation** d'une **tâche** va dépendre de la **mobilisation de ces différentes aptitudes**.
- La **configuration** des **aptitudes** va **évoluer avec la pratique**.

## 2- CLASSIFICATION DES HABILETES :

On effectue une classification pour :

- Faciliter les apprentissages ==> avoir des références pour construire des tâches d'apprentissage.
- Avoir un discours commun.
- Déterminer la difficulté de la tâche en fonction des habilités.

### a. Habiletés ouvertes / fermées (POULTON)

Elles sont caractérisées par le caractère de prévisibilité de l'environnement et par son degré de stabilité.

**HABILITE FERMEE** = *environnement stable et prévisible*. Le besoin du contrôle du mouvement est virtuellement nul c'est à dire qu'il cesse dès que l'apprenant ou le pratiquant a analysé les caractéristique spatio-temporelles. On parle de réponse auto-mesurée dans la mesure où l'apprenant régule sa vitesse, le rythme et le déroulement temporel (timing) du mouvement sur la base d'un programme moteur.

**HABILITE OUVERTE** = *l'incertitude et toujours présente*. Le contrôle est différent. L'apprenant va être amené à contrôler la diversité des signaux, il doit interpréter les modifications de l'environnement. C'est un contrôle externe où les caractéristiques temporelles du mouvement doivent être adaptées à celle de l'environnement et ce contrôle correspond à la paramétrisation du programme moteur. (*Modifier les paramètres de programme moteur*)

Entre les 2 habilités : *l'environnement est semi-prévisible*.

### b. Habiletés discrètes / sérielles / continues (SIMONET)

Elles sont caractérisées par la continuité de l'action, du comportement moteur.

**HABILITE DISCRETE** = *Présente un début et une fin*, et qui implique des mouvements de courte durée.

**HABILITE CONTINUE** = *Ni de début ni de fin*. Elle a la particularité d'avoir une durée plus longue.

**HABILITE SERIELLE** = *Enchaînement d'actions discrètes*. L'organisation et l'ordre des actions sont importants.

### c. Habiletés motrices / cognitives

**HABILITE MOTRICE** = *Prise de décision minimisée et le contrôle moteur est maximisé*.

Se centre sur le comment faut faire.

**HABILITE COGNITIVE** = *Prise de décision maximisée au détriment du contrôle moteur*. Se centre sur ce qu'il faut faire.

Entre les 2 habilités = quelques prises de décisions avec la contribution du contrôle moteur.