



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayet  
Université de Béjaïa



Université Abderrahmane Mira de Bejaia  
Faculté des Sciences Humaines et Sociales  
Département Des Sciences et Techniques des Activités Physiques Et  
Sportives (STAPS)

**Niveau :** Master 1

**Module :** Approche cognitive et écologique de l'enseignement

**Filière :** Activité Physique et Sportive Educative

**Spécialité :** Activité Physique et Sportive Scolaire

**Semestre :** 4

Cours N° : 3

**Intitulé du cours :** Acquisition des habilités motrices (point de vue cognitif)

**Responsable du module :** Dr. Idir Abdennour

**Email :** [abdenmouridir@yahoo.fr](mailto:abdenmouridir@yahoo.fr)

**Année universitaire 2019/2020**

### Intérêt du cours

- Identifier les principaux processus cognitifs qui interviennent au cours de l'exécution d'une action motrice.
- Comprendre et expliquer la dualité entre l'esprit cognitif et le corps moteur et leur rôle dans l'apprentissage et l'acquisition des nouvelles habilités motrices.

### Compétences visées

- Etre capable d'animer un cours d'EPS en adoptant intelligemment les principes pédagogiques de base du modèle cognitif de l'apprentissage moteur.

---

### Introduction :

Les individus d'une manière générale, acquièrent de nouvelles habilités et savoir-faire en fonction de leurs caractéristiques et de facteurs exogènes, soit sous l'effet de l'apprentissage, soit par maturation. Bien évidemment l'influence de l'autre est souvent remarquable. En effet, nos comportements sont tributaires d'un grand nombre de facteurs ! Qui agissent continuellement pour ajouter, améliorer ou stabiliser des modèles d'actions.

Les questions fondamentales qui doivent être posées vis-à-vis la question de l'apprentissage et l'acquisition des habilités motrices, C'est quoi l'apprentissage et c'est quoi l'acquisition ? Comment apprend-on (le processus) et qu'apprend-on (le produit) ? Comment les nouveaux programmes moteurs s'acquièrent-ils ou se forment-ils ? Ou sont-ils emmagasinés et comment sont-ils sélectionnés pour être utilisés ? Qu'est ce qu'il nous incite à apprendre ? Comment modifions-nous un comportement ?

#### 1. Définition de l'apprentissage moteur :

L'apprentissage est vu comme une acquisition par l'individu de nouvelles informations portant sur l'organisation de l'environnement ou sur les conséquences de ses propres actions sur cet environnement (Roulin, 2006).

L'apprentissage moteur est un ensemble de phénomènes cognitifs et moteurs qui s'acquièrent au long de la vie. L'apprentissage moteur fait intervenir plusieurs éléments. Il est basé sur l'expérience, sur la transmission par d'autres personnes, sur la répétition des tâches. La mémoire des fonctions cognitives et motrices permet de stabiliser cet apprentissage moteur.

L'apprentissage moteur peut se définir également, comme l'ensemble des processus associés à la pratique et qui aboutissent à des changements comportementaux relativement permanents, tel un mouvement exécuté avec vitesse et précision (Maquestiaux, 2017).

#### 2. Définition de l'acquisition :

L'acquisition est le processus cognitif d'internalisation des savoirs et des savoirs faire constitutifs d'une compétence. C'est un processus interne, donc non-observable directement, non-conscient et non-accessible à la volonté. Il est cependant orientable ; son point d'application (ce que

l'on acquiert) pouvant être localisé par l'effet de conditions externes, en particulier par l'apprentissage (mais l'on peut acquérir sans apprendre !), (Holec, 1996).

### 3. Les types des habilités motrices :

#### a. Les habilités motrices globales :

La motricité globale réfère aux habilités qui mobilisent plusieurs ou l'ensemble des parties du corps. Ces actions sont considérées comme étant des comportements moteurs fondamentaux puisqu'elles constituent les bases sur lesquelles se développeront les habilités spécialisées nécessaires à la plupart des disciplines athlétiques, sportives et artistiques. Il est possible de diviser ces habilités en quatre catégories : les actions de locomotion, c'est-à-dire celles qui impliquent un déplacement du corps d'un endroit à un autre (marcher, courir, grimper, sauter, glisser, etc.); les actions de changement de position, soit celles qui nécessitent des changements d'orientation ou de posture (tourner, se balancer, se redresser, etc.) ; les actions de transmission de force (pousser, tirer, lancer, frapper, soulever, donner un coup de pied, etc.) ; et les actions d'équilibration ou de stabilisation (rester debout, s'accroupir, se pencher, se tenir sur un pied, etc.), (Papalia, et al., 2010). Ce sont à la base de tous les apprentissages moteurs spécialisés (Paoletti, 1999).

#### b. Les habilités motrices fines :

La motricité fine concerne les mouvements fins et minutieux, requérant de la précision. Elle fait appel au contrôle de certains membres en particulier (petits muscles) et à la perception, pour guider le mouvement dans l'exécution d'une tâche motrice (Lauzon, 2001).

### 4. Acquisition des habilités motrices :

Les habilités motrices s'acquièrent à partir de quatre grands principes :

- L'orientation dans l'espace
- La sensation de son propre corps.
- La sensation de l'effort.
- La perception de l'autre et/ou de l'objet. (Malfois, 2006)

### 5. Les conditions essentielles de l'apprentissage :

La motivation et l'estime de soi sont essentielles à la réussite d'un apprentissage. Afin de restituer à ces facteurs leur place au sein des structures d'apprentissage, le système du tutorat devient de plus en plus présent (OECD, 2007).

Toute situation d'apprentissage nécessite que le sujet soit réceptif dans la situation (Bernardeau, 2017).

L'apprentissage moteur n'est pas directement observable, seuls ses produits le sont. Lors de la pratique, de nombreux changements tels que le recueil et le traitement de l'information, la

planification de la réponse, la construction de programme moteurs, l'élaboration de références internes, se produisent au niveau du système nerveux central (Pfefferlé, et Liardet, 2011).

Le concept central qui est sous-jacent à toute conception de l'apprentissage est celui d'adaptation (Famose, 1991). Comme le souligne Paillard (1990) "L'apprentissage moteur résulte d'un processus actif d'adaptation...".

#### **6. Motivation et apprentissage moteur :**

C'est sans doute la motivation est l'un des éléments facilitateur de l'apprentissage. Parler de motivation (ou d'envie, de désir, de volonté, d'intérêt ou de curiosité), c'est chercher à connaître les raisons ou les forces internes pour lesquelles nous agissons (« pourquoi je devrais le faire »), à « décrire les forces internes ou externes produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement (Vallerand et Thill, 1993, p.18), (cité dans Rigal, 2003).

#### **7. Processus cognitifs et acquisition des habilités motrices**

Typiquement, lors d'un essai de pratique d'une tâche motrice à apprendre, le sujet apprenant construit un programme moteur (anticipation des commandes motrices qui devront être envoyées aux effecteurs), puis exécute le programme et reçoit en retour des informations sensorielles qui l'informent sur les conséquences du mouvement en cours et lui permettent de le corriger. Lorsque le mouvement est terminé, le sujet apprenant reçoit un feedback sur le résultat obtenu en référence à celui souhaité (connaissance du résultat). Ces informations en retour (reçues pendant, puis après le mouvement) doivent être mises en relation et mémorisées pour pouvoir être utilisées lors de l'essai suivant pour corriger les paramètres du mouvement et améliorer la performance dans la tâche (Thon, et Albaret, 2016).

#### **8. Feedback et apprentissage moteur :**

D'après Bourg, cité par, (Pfefferlé, et Liardet, 2011), un feed-back d'action peut permettre à l'élève de modifier la réponse en cours. Dans certaines disciplines (danse) plus de 60% des feed-back externes sont proposés pendant l'action. Les études portant sur ce type de rétroactions relatent que, de manière générale, elles n'amènent pas d'informations suffisamment percutantes au niveau de l'action technique entreprise. Elles peuvent toutefois avoir une influence intéressante sur l'attitude de l'élève, sa posture ou sur le développement tactique d'une action.

#### **Questions de réflexion :**

- *Quels sont les objets cognitifs qui interviennent dans l'acquisition des habilités motrices ?*
- *C'est quoi un feed-back d'action ? Que doit faire l'enseignant d'EPS pour l'organiser ?*
- *Quelles est la relation entre la motivation et l'acquisition des nouvelles habilités motrices ?*
- *Proposer 5 situations pédagogiques pour développer les habilités motrices globales d'un enfant d'âge préscolaire ?*
- *Proposer 5 situations pédagogiques pour développer les habilités motrices fines d'un apprenant au primaire ?*

## Références

- Bernardeau, C. (2017). Comprendre la paralysie cérébrale et les troubles associés: Evaluations et traitements. Elsevier Health Sciences, p. 190.
- Holec, H. (1996). Stratégies dans l'apprentissage et l'usage des langues : vers un Cadre Européen Commun de référence pour l'enseignement et l'apprentissage des langues vivantes : études préparatoires. Council of Europe, p. 83.
- Lauzon, F. (2001). L'éducation psychomotrice : Source d'autonomie et de dynamisme. Québec : PUQ, p. 59.
- Malfois, C. (2006). Le mini-basket pour les enfants : l'apprentissage par le jeu : 75 fiches pratiques, Paris : Editions Amphora, p. 28.
- Maquestiaux, F. (2017). Psychologie de l'attention. (2e édition). Bruxelles : De Boeck Supérieur, p. 243.
- OECD. (2007). Comprendre le cerveau : Naissance d'une science de l'apprentissage. OECD Publishing, p. 36.
- Paoletti, R. (1999). Éducation et motricité : L'enfant de deux à huit ans. Bruxelles : De Boeck Supérieur.
- Papalia, D., Olds, S., et Feldman, R. (2010). Psychologie du développement humain. (7e édition). Bruxelles : De Boeck Supérieur, p. 135.
- Pfefferlé, P., et Liardet, I. (2011). Enseigner le sport : de l'apprentissage à la performance. PPUR Presses polytechniques, p.41-46.
- Rigal, R. (2003). Motricité humaine - : Fondements et applications pédagogiques, Volume 2. (3e édition). Québec : PUQ, p. 369.
- Roulin J-L. (2006). Psychologie cognitive. (2e édition). Paris : Editions Bréal, p. 231.
- Thon B, Albaret JM, Andrieux M, Ille A. Processus cognitifs et apprentissage des habiletés motrices. Rev Neuropsychol 2016 ; 8 (2) : 87-92 doi:10.1684/nrp.2016.0380