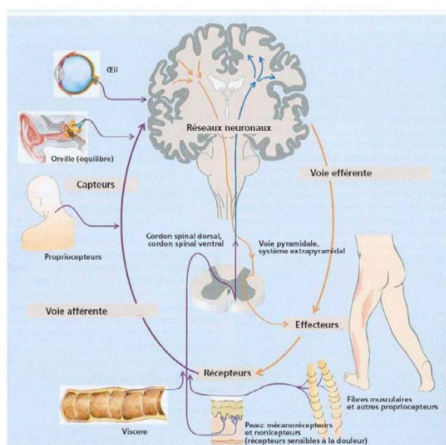


Entraînement sensori-moteur: Conception d'un entraînement

Un entraînement sensori-moteur se base sur le principe de la progression en respectant certains paliers. En fonction du niveau du groupe, le contenu évoluera différemment.

L'enseignant ou l'entraîneur peut varier les tâches s'il s'oriente en fonction des trois balises suivantes:

- Stabilité statique par la variation des informations sensorielles (fermer les yeux, modifier le support, tâche duale ou multitâche, etc.)
- Stabilité dynamique (flexion des genoux sur un support inconnu par exemple)
- Stabilité réactive (sautillés, sauts en contrebass, divers pas, s'équilibrer tout en lançant et attrapant une balle, etc.)

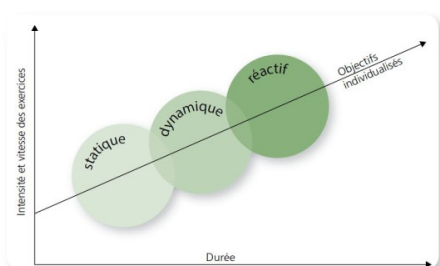


Grâce à un entraînement ciblé, la vitesse de traitement – information sensorielle des organes vers le système nerveux central, intégration du message et élaboration d'une réponse motrice par le système nerveux central à l'intention des nerfs moteurs pour activer les muscles concernés – peut être nettement améliorée.

Il en va de même pour la perception corporelle et la coordination. L'entraînement sensori-moteur déploie ensuite ses effets bénéfiques sur la tenue et sur les conduites motrices.

Evolution de l'entraînement sensori-moteur.

Le système sensori-moteur est le vecteur de toutes les performances motrices. Il est formé par la combinaison circulaire des structures présentées ci-dessous:



Exercice de base	Progression/évolution
Chaîne musculaire ouverte	Chaîne musculaire fermée
Sur deux jambes	Sur une jambe
Coordination des jambes	Coordination bras-jambes
Support stable	Support instable
Avec aide	Sans aide
Lentement	Vite
Simple	Complexe
Leviers courts	Leviers longs
Avec contrôle visuel	Sans contrôle visuel
Général (lié au quotidien)	Spécifique (lié au sport)
Tâche duale	Multitâche

Exemples: Le tableau suivant renseigne sur les formes progressives et évolutives.

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa