

De l'appui renversé au renversement: Habiletés sensori-motrices

Les habiletés sportives fascinent et motivent aussi bien les adultes que les adolescents et les enfants. Mais la question se pose de savoir que sont exactement les habiletés sensori-motrices? Quelle place occupent-elles dans le sport à l'école? Doivent-elles encore être entraînées?



Illustration: Lena Geser

Définition des «motor skills»

“The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice” (Schmidt, R. & Lee, T. (2014): Motor learning and performance, p. 293).

Traduit dans le texte: La capacité d'exécuter un mouvement ciblé avec le maximum d'assurance et le minimum d'énergie ou de temps. La maîtrise de la tâche spécifique peut être influencée par l'entraînement.

D'après Schmidt et Lee (2014), les composantes importantes qui définissent une habileté sensori-motrice (motor skill) sont:

Assurance maximale	Reproductible, non hasardeuse
Dépense énergétique physique minimale	Dosage optimal de la force sans perte d'énergie inutile
Dépense énergétique psychique minimale	Automatisation avancée afin que l'attention et les processus cognitifs se focalisent sur les nouveaux stimuli
Le plus vite possible	Grande précision malgré une vitesse élevée

Pour l'appui renversé et le renversement, cela signifie que les points suivants doivent être remplis pour l'exécution correcte des habiletés mentionnées:

- L'appui renversé, ou le renversement, est (presque) toujours réussi.
- L'appui renversé, ou le renversement, est exécuté de manière économique, à savoir avec le moins de force possible (coordination fine des groupes musculaires, bras tendus, etc.).
- L'appui renversé, ou le renversement, est automatisé et peut s'adapter à de nouvelles situations.
- Le critère «le plus vite possible» n'est pas essentiel pour ces «closed skills» (voir encadré

ci-dessous).

Les «**closed skills**» sont des habiletés pour lesquelles les conditions extérieures restent stables, contrairement aux «open skills» où les conditions peuvent changer et donc être en partie imprévisibles, comme dans les situations de jeu par exemple..

A l'école

L'exigence de qualité décrite plus haut pour les habiletés dans le sport de performance est très élevée et ne peut être transposée telle quelle à l'école. Cependant, les habiletés que les élèves acquièrent et stabilisent peu à peu élargissent leur répertoire moteur. Elles servent aussi de base à de nouvelles tâches motrices. Elles représentent donc une partie des processus cumulatifs qui mènent à l'acquisition des différentes compétences.

Source: Irène Schluep, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP St-Gall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO