Perception par le mouvement: Entraîner la perception

Le mouvement s'appuie sur la perception de son propre corps qui, elle, se développe grâce au mouvement. En effet, la position et les déplacements des différents segments affinent le contrôle et la régulation du mouvement.

Perception corporelle – kinesthésie – sensibilité profonde – proprioception: ces mots se rapportent tous à la perception sensorielle, au ressenti de son propre corps, de la position et du mouvement. Il s'agit de la capacité à reconnaître la direction et la vitesse d'un mouvement, à prendre conscience du tonus musculaire et des modifications posturales. Trois sens interviennent dans ce processus: le sens de la position, le sens du mouvement et le sens de la force.

- Grâce au **sens de la position**, on sait, sans le voir, où et comment se situent les parties de notre corps. Ce sens permet de s'orienter grâce à la position des membres.
- Le **sens du mouvement** renseigne sur l'amplitude des mouvements et la position du corps dans l'espace.
- Le **sens de la force** (ou sens de la résistance) assure le dosage de la force mise en jeu et détecte la résistance qu'il faut déployer pour contrer un mouvement.

Ces trois sens fournissent des informations essentielles pour la propre perception de son corps (proprioception). Les exemples de leçons de ce thème du mois se concentrent chacun sur l'entraînement d'un de ces sens.

La performance en retrait

L'entraînement visant à améliorer la perception corporelle demande une démarche conscientisée, car cette capacité n'est pas apprise implicitement. Pour pouvoir se concentrer sur son propre corps (perception de soi), il

faut du temps et une attention inconditionnelle. De ce fait, les exercices doivent être dénués de toute pensée liée à la compétition et à la performance.

Les exercices avec partenaires procurent aussi de nombreux avantages. Le dosage d'un mouvement et de la force, ainsi que l'efficacité de ses propres actions s'entraînent idéalement avec une personne en face de soi, sans esprit de compétition. Afin d'exercer la perception de manière ciblée, tant psychiquement que physiquement, il est en effet nécessaire d'avoir une grande attention et un grand respect pour soi-même et son partenaire.

La perception consciente du corps bénéficie aussi des exercices de relaxation qui permettent d'identifier ce qui nous fait du bien et qui affinent les sens dans leur ensemble.

L'observation attentive des signaux émanant du corps, des sentiments et des pensées, de même que l'attention accrue pour tout ce qui nous entoure, fondent le socle de notre comportement empathique. Celui qui est à l'écoute de son corps et de ses sensations sera plus à même de percevoir les autres dans leur ressenti et leurs besoins.

La richesse des expériences motrices et sensorielles est une pièce importante dans le développement de la capacité d'action et de l'identité, car ce vécu contribue à l'élaboration d'un concept de soi positif. Pour cela, les expériences doivent se vivre dans un environnement librement choisi, fécond, bienveillant et valorisant qui ouvre la porte au succès. Et ces réussites augmentent lorsque les activités motrices émanent des enfants et que l'accent porte sur les progrès individuels et le vécu collectif plutôt que sur la victoire ou la défaite (voir carte 22 «**Activités J+S de qualité – Transmettre**»).

Les enseignants et les moniteurs peuvent entraîner la perception avec des enfants en portant l'attention sur leur corps et sur l'environnement. Cette démarche demande du temps, un respect mutuel entre les pairs et un contexte sans compétition.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO