

Thème du mois 01-02/2020: Perception par le mouvement

Une bonne perception corporelle soutient l'apprentissage du mouvement et favorise le développement du concept de soi, de la capacité d'action et de l'empathie. Ce thème du mois propose une démarche pour affiner la perception au travers du mouvement chez les enfants, avec l'aïkido comme fil rouge.



La perception est le processus et le résultat du recueil et du traitement des informations issues de stimuli provenant de l'environnement et de l'intérieur du corps. Le cerveau humain sélectionne les impressions qui sont perçues et celles qui sont ignorées. Le choix des impressions sensorielles perçues est influencée par divers facteurs tels que les expériences, les attentes, les attitudes et les intérêts. Ce se fait principalement au travers des filtres inconscients et de la fusion d'informations en des impressions collectives subjectives.

Au quotidien, beaucoup de choses se déroulent sans que nous en prenions conscience. Heureusement d'ailleurs, car notre cerveau serait vite submergé par le flux ininterrompu d'informations qui ne laisserait plus guère de capacité pour autre chose. Mais ce filtrage inconscient n'est pas toujours possible. L'homme doit alors sélectionner les impressions sensorielles perçues. Si l'on entend travailler sur la perception corporelle et la perception de soi, nous devons reconnaître les processus (moteurs) et leurs effets sur notre être, notre corps.

Ce thème du mois se concentre sur le développement de la perception par le mouvement. L'attention est portée prioritairement sur la perception corporelle qui va de pair avec la perception de soi.

Remodeler et varier à l'envi

Le thème de la perception corporelle est abordé sous l'angle physiologique, psychomoteur et il bénéficie de l'éclairage de l'aïkido. La gestuelle de cet art martial se fonde sur les formes originelles du mouvement – la spirale et la vague –, ce qui contribue à façonner une perception positive de soi et de son corps. Une connaissance approfondie des trames et des liens qui régissent les actions motrices facilite une application ciblée des exercices de perception pratiqués durant les séquences de mouvement ou les leçons d'éducation physique.

Le déroulement des leçons proposées dans ce thème du mois s'oriente vers le concept STEP (Stundenentwicklung im Prozess) développé par l'institut allemand IBP (Institut für Bewegungsbildung und Psychomotorik). Les exemples pratiques de la dernière partie du thème principal permettent de remodeler et varier à l'envi des parties de leçon. Par ailleurs, chaque exercice pris individuellement s'intègre très bien dans une séquence de mouvement, comme rituel ou simplement comme petit défi (voir carte 13 «[Activités J+S de qualité - Transmettre](#)»).

Thème du mois

[Perception par le mouvement](#) (pdf)

Articles

- [Entraîner la perception](#)
- [Aïkido](#)
- [Déroulement d'une leçon](#)

Leçons

- [Sens de la position](#)
- [Sens du mouvement](#)
- [Sens de la force](#)

Jeux

- [Sens de la position](#)
- [Sens du mouvement](#)
- [Sens de la force](#)

Exercices d'aïkido

Sens de la position

- [Tsuki](#)
- [Ai Dori](#)
- [Technique Tsuki-Ikkyo](#)

Sens du mouvement

- [Katate Dori](#)
- [Ushiro Rio Katate Dori](#)
- [Technique Shomen Uchi - Ikkyo](#)

Sens de la force

- [Ai Dori](#)
- [Tsuki](#)
- [Technique Riote Katate Dori - Nikkyo](#)

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO