

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Cadre de référence pour l'application des principes d'enseignement basés sur le mouvement naturel

Prémises	Conséquences	Pour l'enseignement
1. Le système nerveux et le cerveau en particulier ont évolué grâce au développement de la motricité et donc afin de coordonner nos mouvements de manière efficace.	Les mouvements naturels du corps humain sont capables d'auto-entretenir le bon fonctionnement du système nerveux central.	La Relaxation et le Relâchement obtenus par un cycle Respiratoire réalisé dans la détente et la confiance permet d'augmenter la Disponibilité de l'individu afin de lui permettre de Performer (3RDP) sans avoir à exagérer (forcer).
2. L'organisation cérébrale résulte du fonctionnement naturel du corps et s'enrichit des conséquences de la finalité de mes actions !	Le coaching de l'intention, précédant l'action, s'avère le meilleur moyen de respecter l'émergence du mouvement naturel.	Prendre le temps de clarifier l'intention contextuelle afin que le geste se libère par lui-même. « Je crée de la puissance sans avoir à forcer mon geste ! »
3. Notre cerveau ne se contente pas d'enregistrer ce qui se passe autour de lui, il crée une simulation intérieure qu'il s'efforce de faire correspondre à ses entrées sensorielles ¹ .	Il a besoin qu'on lui fournisse des différentiels afin qu'il puisse faire émerger les solutions les plus appropriées au contexte : apprentissage différentiel (Dr Wolfgang Schöllhorn)	Vivre et ressentir des variations à l'intérieur d'une même situation (d'une même intention) permet de maintenir et d'enrichir notre capacité d'adaptation.
4. Le cerveau est un générateur de modèles aléatoires qui n'acquièrent de sens qu'en les faisant correspondre aux résultats de nos actions ¹ .	Cela aboutit à la représentation d'un objet extérieur. Une fois « calibré » par l'action et l'expérience, le cerveau peut se désengager de l'activité neuronale et explorer les possibles par l'imaginaire ¹ .	En recherchant à respecter mon modèle intrinsèque, lié à ma motricité naturelle, donc à mes préférences innées, je peux initier ma coordination de manière efficace tout en générant de la confiance.
5. Il y a plusieurs façons efficaces d'initier la motricité d'un corps humain. L'une d'entre elles est privilégiée. Les autres peuvent en tout temps émerger pour remplir	Observer en priorité quand l'action est fluide et efficace. Que se passe-t-il quand la personne ne force pas !	Faire prendre conscience des différences et orienter en priorité la personne sur ce qui fonctionne à un moment donné.

¹ Cerveau & Psycho N°146, septembre 2022, p. 28 à 37.

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Prémises	Conséquences	Pour l'enseignement
un besoin. Une seule fonctionne à la fois : D, G, R ou C.		
6. La volonté, à elle-seule, ne suffit pas à garantir la réussite, l'aboutissement efficace de l'action !	Je peux vouloir et pourtant ne pas pouvoir ! Je cherche à créer mon modèle, mon référentiel interne, celui qui me permet de me distinguer des autres !	« J'enclenche l'action sans forcer ! » J'aide l'individu « à prendre conscience » de ce qui le différencie des autres manières de faire !
7. Laisser-faire maintient la cohérence !	S'armer de patience en devenant capable de relativiser le résultat de l'action.	En tant qu'enseignant, je me focalise sur ce qui paraît fonctionner et j'occulte volontairement
8. La coordination s'exprime grâce à un principe de « Tout ou Rien » !	Lorsque le Tout est coordonné grâce au mouvement naturel, l'ensemble est cohérent, efficace car adaptable. Si la coordination n'est pas prête (Rien), une compensation sera créée. Elle peut aboutir à des blessures.	Même si certains peuvent apparaître maladroits, il n'y a pas de bons ou de mauvais élèves, juste des élèves qui sont prêts ou pas prêts à réaliser l'action. Sortir du jugement permet de mieux accompagner l'élève dans l'expression de ses préférences.
9. Notre cerveau simule le monde.	Il est possible de vérifier « physiquement » si l'individu est prêt ou non à réaliser une action. Cependant, ce n'est pas parce qu'il est prêt qu'il va réussir du premier coup.	Faire prendre conscience de la posture naturelle qui répond à un instant donné. Et de la nécessité d'oser braver « l'échec » en le relativisant afin de s'autoriser à réussir.
10. La réflexion (la non-présence dans l'instant), la prise de tête entravent le bon fonctionnement de la motricité naturelle en court-circuitant les boucles de coordination.	Trouver les moyens de diminuer la réflexion au maximum.	Faire bouger la personne de façon spontanée afin de mettre l'attention ailleurs que sur la réalisation du geste. Varier le timing afin de créer des contraintes spatio-temporelles.

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Prémises	Conséquences	Pour l'enseignement
11. Je crée de légères perturbations « plus ou moins chaotiques ».	Les individus s'adaptent en gardant l'esprit une intention la plus claire possible.	Je remarque et note ce qui fonctionne... afin de mémoriser ce qui a spontanément émergé !
12. Je provoque les individus en leur lançant des défis inconnus !	Les individus relèvent les challenges sans forcément se rendre compte qu'il s'agit de challenges.	Je relie ce qui émerge avec leurs préférences individuelles afin de vérifier s'ils s'expriment vraiment avec leur nature profonde. Dans ce cas, le mouvement est fluide et non réfléchi.
13. Je m'efforce de sortir de la « logique » juste vs faux afin de mieux pouvoir accueillir ce qui se joue devant moi.	Je reste ouvert afin d'apprécier ce qui est en train de se passer.	Je mémorise ce qui a fonctionné et je tente de relier ces éléments avec la motricité naturelle de l'individu afin de voir pourquoi cela a bien fonctionné.

Dans la pratique, nous allons nous centrer sur 3 éléments.

Tout individu possède :

- I. Un centre de gravité soit en avant de l'axe des hanches (marche par le haut ou MH, asymétrique), soit en arrière de cet axe (marche par le bas ou MB, symétrique). Dans le 1^{er} cas la proprioception est guidée par les chaînes musculaires arrière (danger si chute arrière), dans le 2^e cas par celles se situant en avant du corps (danger si chute avant). C'est un paramètre dynamique qui peut changer en cas de fatigue, d'émotion ou de stress. Les deux autres éléments ci-après sont structureaux et donc fixes.
- II. Deux points remarquables au niveau de la colonne vertébrale qui se coordonnent ensemble. L'un se trouve à D8 et l'autre vers L5. L'un est mobile tandis que l'autre est stable. La coordination des individus ayant un point mobile à D8 (point mobile haut ou PMH) est dissociée (ceintures pelvienne et scapulaire sont indépendantes). Celle des individus ayant un point mobile vers L5 (point mobile bas ou PMB) est associée (ceintures pelvienne et scapulaire sont dépendantes et bougent ensemble). Les déplacements du point mobile résumés celui du corps et il peut donc servir à viser. En me concentrant sur cette zone, je peux « sortir » de ma tête pour mieux « revenir » dans mon corps (diminuer l'emprise de la pensée consciente).
- III. Une organisation Verticale (l'énergie et l'anticipation sont mieux gérées dans le plan sagittal) ou Horizontale (l'énergie et l'anticipation sont mieux gérées dans le plan frontal).

Les autres éléments ayant des préférences et sur lesquels nous allons moins porter l'accent sont : la vision périphérique ou centrale, l'épaule dominante, le radar (préférence attentionnelle droite ou gauche).

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Quoi ?	Comment ? Grâce à une ceinture de judo permettant de mettre en évidence si l'individu est prêt ou non.	Pourquoi ?
Détermination de la marche, MH ou MB.	Point sur l'avant des pieds (MH) ou en direction des talons (MB).	MH se prépare en relaxant les chaînes frontales et en agissant sur les chaînes dorsales. MB se prépare en activant les chaînes dorsales et en agissant sur les chaînes frontales.
Détermination du point mobile haut (PMH-D8) ou bas (PMB-L5).	Activer la zone D8 directement ou indirectement (par visualisation ou grâce aux neurones miroirs) (PMH). Activer la zone L5 directement ou indirectement (par visualisation ou grâce aux neurones miroirs) (PMB).	Exemple du lancer ou d'une frappe d'un ballon : Les PMH créent une accélération en utilisant plus la rotation du haut du corps (autour de D8) contre le bas du corps. Les PMB créent une accélération en utilisant plus une ondulation à partir du bas du corps (L5).
Détermination de la Verticalité ou de l'Horizontalité.	Écartement des avant-bras quand les coudes sont serrés (V). Pression des poings l'un contre l'autre quand ils sont placés au niveau des épaules (H)	Exemple de la réception d'un ballon : Les V s'orientent afin de faire face à l'action. Ils ont besoin de repères verticaux. Les H se placent plus en diagonale par rapport à la trajectoire. Ils ont besoin de repères horizontaux ou diagonaux.

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

L'approche ActionTypes ou ATA trouve ses racines dans l'entraînement, l'enseignement et la pratique du volleyball, dès 1989, année où j'ai commencé des études de maître d'éducation physique avec la 29^e session à Lausanne. Elle s'occupe de mettre en évidence les préférences liées à la dynamique des coordinations motrices individuelles : <https://nosotrosexp.com/entretien-avec-bertrand-theraulaz/>

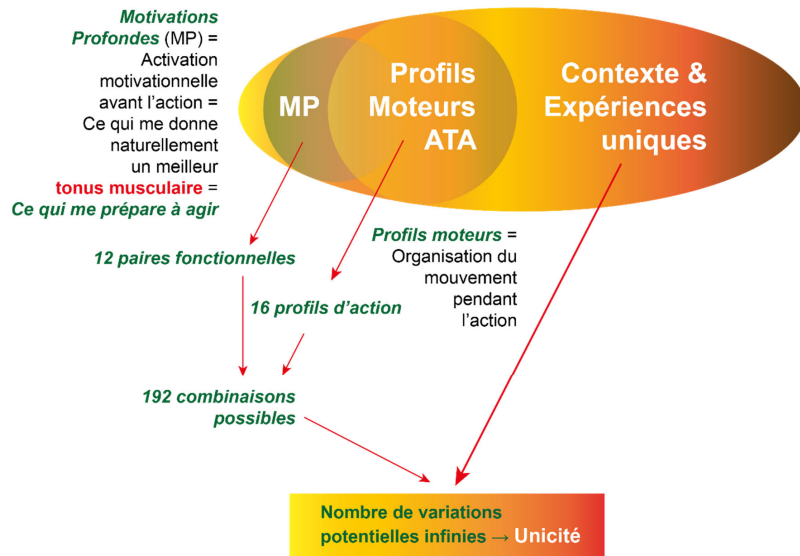
En avril 2021, après plus de trente années de développements et six d'écriture, *La Bible des Préférences Motrices* est parue chez Amphora à Paris (800 pages en couleurs).

L'effort optimal reste l'action spontanée car elle prend ses racines dans l'intelligence contextuelle. Quant à cette dernière, elle prend ses sources dans un nombre incommensurable d'informations qui sont combinées et traitées en parallèle grâce à l'activité cérébrale spontanée, dont le profil moteur individuel est un produit.

L'atelier cherchera à illustrer certains des paramètres permettant l'individualisation de l'enseignement grâce au respect des différences interindividuelles. L'accent sera mis sur le coaching de l'intention qui précède toujours toute action spontanée.

Bertrand Théraulaz

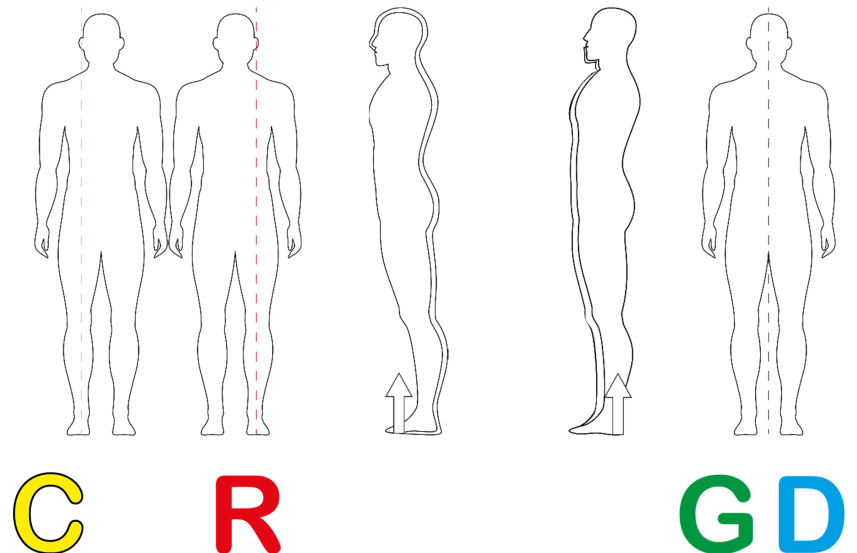
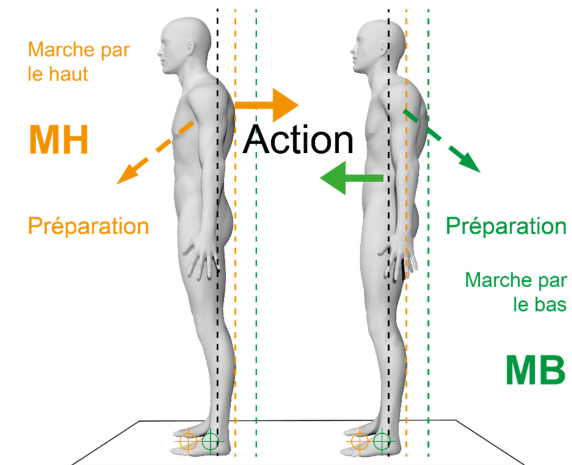
contactactiontypes@gmail.com



Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

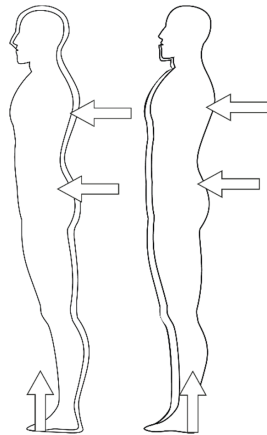
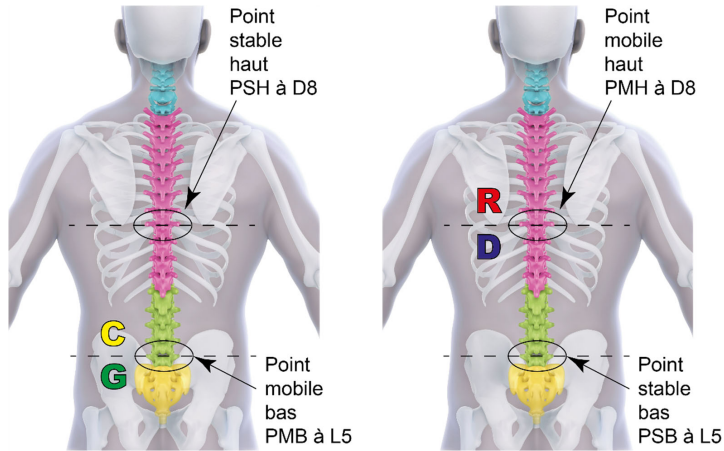
Marche par le Haut (MH) et Marche par le Bas (MB)



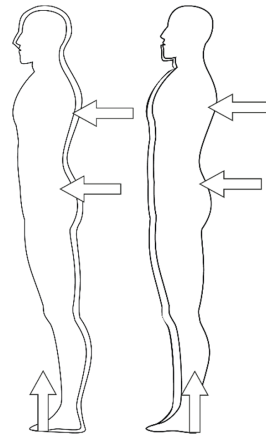
Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Point Mobile Haut (PMH) et Point Mobile Bas (PMB)



C G

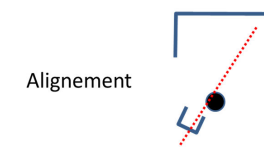


R D

Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Verticalité (V) et Horizontalités (H)



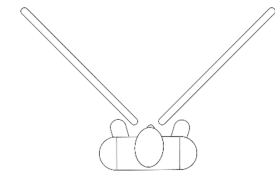
Alignement



Angulation



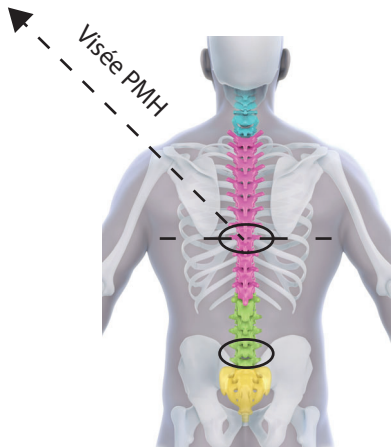
1 & 4



2 & 3

Les éléments structuraux découverts par l'ATA forment un système très stable, à partir duquel les coordinations motrices peuvent s'auto-organiser de façon dynamique. L'adaptation au contexte étant le challenge à relever pour tout individu.

Organisation Dissociée des ceintures : indépendance



1. Le point mobile

Le point mobile et le point stable sont des découvertes originales de l'approche ActionTypes®. Ces deux points travaillent de concert pour que la coordination entre la ceinture scapulaire (épaules) et pelvienne (hanches) soit optimale. Le point mobile permet aussi de viser, c'est-à-dire de donner par exemple la direction de l'énergie d'un lancer car il résume à lui seul le mouvement global du corps.

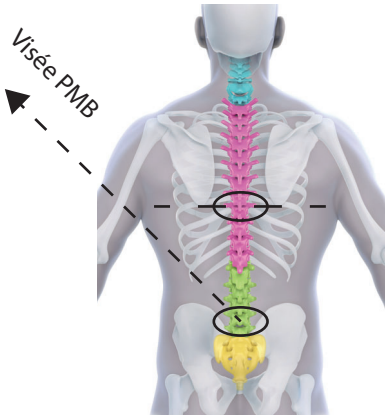
Pour bien fonctionner, la zone du point mobile doit être exempte de tension. Il est possible de détendre cette partie en utilisant par exemple des balles d'automassage.

Point mobile haut PMH à D8

Point stable bas PSB à L4/L5

	BF	HF	
MH	R	C	Marche par le haut Asymétrie
MB	G	D	Marche par le bas Symétrie
	Basses Fréquences	Hautes Fréquences	
	Mouvement	Contrastes	
	Vision périphérique d'abord	Vision centrale d'abord	
	● Défocalisation	● Focalisation	

Organisation Associée des ceintures : dépendance

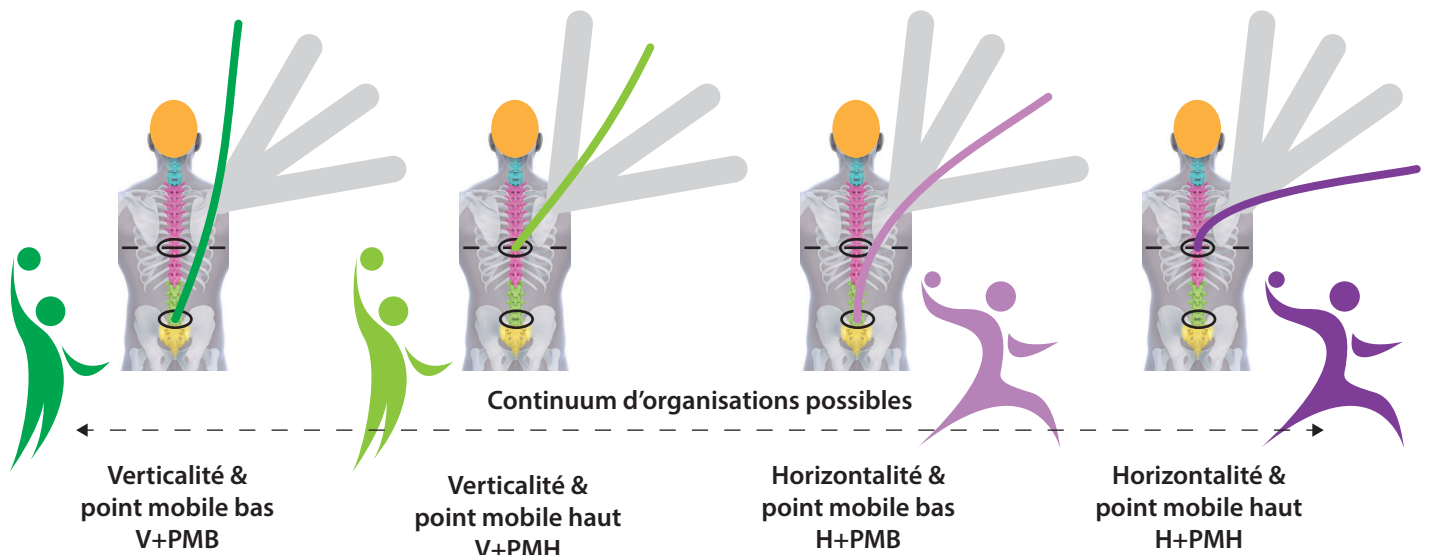


Point stable haut PSH à D8

Point mobile bas PMB à L4/L5

2. La verticalité et l'horizontalité

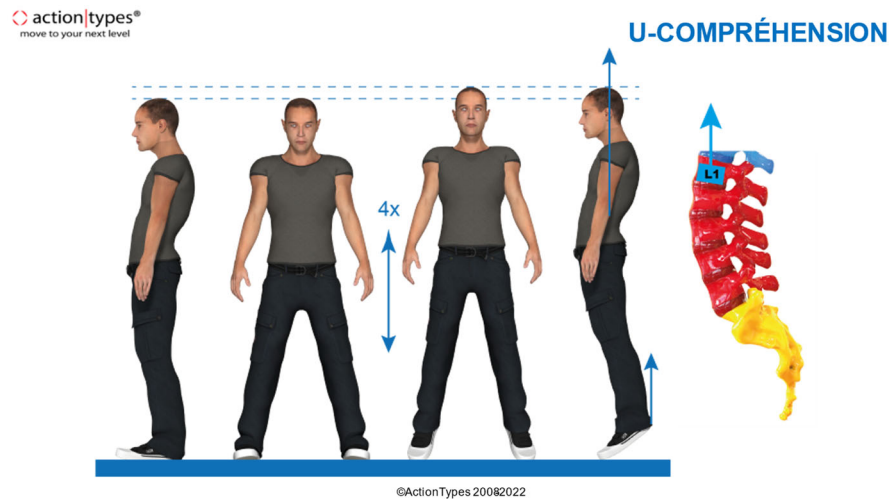
Les paramètres de verticalité et d'horizontalité sont également des découvertes originales de l'approche ActionTypes®. Étant encore plus structurels que le point mobile, verticalité et horizontalité restent inchangés quelles que soient les conditions d'expression du mouvement. Les différences entre V et H se remarquent surtout lorsqu'il y a une montée en puissance de la gestuelle (lancer, frapper, etc.). En combinant la préférence pour le point mobile avec la préférence pour V et H, nous obtenons les tendances représentées ci-dessous. Dans chacun de ces cas, les bras de leviers sont optimisés pour l'expression motrice.



Jouer avec les préférences motrices grâce à l'approche ActionTypes

JCFC, Dorigny, 6 et 7 septembre 2022

Motivations Profondes : Compréhension (U) vs Ancrage (A)



Besoin d'objectif(s) clair(s), de précision



Besoin d'un plan d'action, de concret

ATELIER 5 - JOUER AVEC LES PREFERENCES MOTRICES

Trois points d'attention émergeant des échanges avec les participant-e-s...

- Si l'élève doit pouvoir développer une motricité naturelle, personnelle, qu'advient-il du modèle technique ? L'évaluation de critères de réalisation définis pour tous les élèves est-elle pertinente?
- Si la diversité des préférences motrices des élèves est la norme, quel rôle l'enseignant-e doit-il/elle alors jouer? De nouvelles (?) compétences professionnelles semblent devoir être développées pour adopter une posture qui contribue à ce nouveau postulat.
- Le modèle théorique des préférences motrices questionne les champs de connaissance (p.ex biomécanique) et l'application de méthodes (p. ex. entraînement des capacités physiques, apprentissage moteur) construites sur un paradigme différent. Quelle remise en question de nos connaissances antérieures et quelle opportunité de développement de nouvelles méthodes (apprentissage différentiel, Schöllhorn) ce modèle provoque-t-il?

... mettent en évidence:

- L'évolution constante des savoirs scientifiques et leur effet potentiel sur les pratiques d'enseignement/apprentissage en EPS;
- La justification de la formation continue autant sur un plan scientifique et disciplinaire (les pratiques sportives, d'expression, ...) que sur le développement de sa posture professionnelle;
- Et à propos de diversité à l'école, la mise en discussion de la place faite à l'élève, en tant que corps autonome, dans les formes de pratiques scolaires.

Merci à Bertrand et Ludovic pour leurs apports.

Merci pour ces échanges et à disposition pour envisager une suite éventuelle à cet atelier.

François Ottet

Chargé d'enseignement

Unité de recherche et d'enseignement

en didactique de l'éducation physique – HEP Vaud

francois.ottet@hepl.ch

Enseignant d'éducation physique – EPS CFR, Lausanne

francois.ottet@edu-vd.ch