

# LA MOTRICITE

Acte moteur qui répond à des données psychiques et physiques.

L'information extérieure est perçue puis traitée au niveau du cortex ce qui entraîne une réaction de type volontaire. Nous sommes dans le domaine du CIRCUIT VOLONTAIRE il n'a pas d'urgence par rapport à la situation.

CIRCUIT AUTOMATIQUE gestuelle du quotidien ou du sportif expert, mouvement automatisé. Sa construction se fait au niveau sous cortex c'est un stockage de données.

## **Le déclenchement d'une action motrice répond à 3 phases.**

### **PERCEPTION :**

Recevoir et traiter les informations, elles sont véhiculer par le système nerveux. Tous les sens sont monopolisés, visuels, auditifs, olfactifs, kinesthésiques. Un filtrage permet de retenir que les éléments pertinents. Plus le niveau de pratique de l'individu est élevé plus ce filtrage sera pertinent.

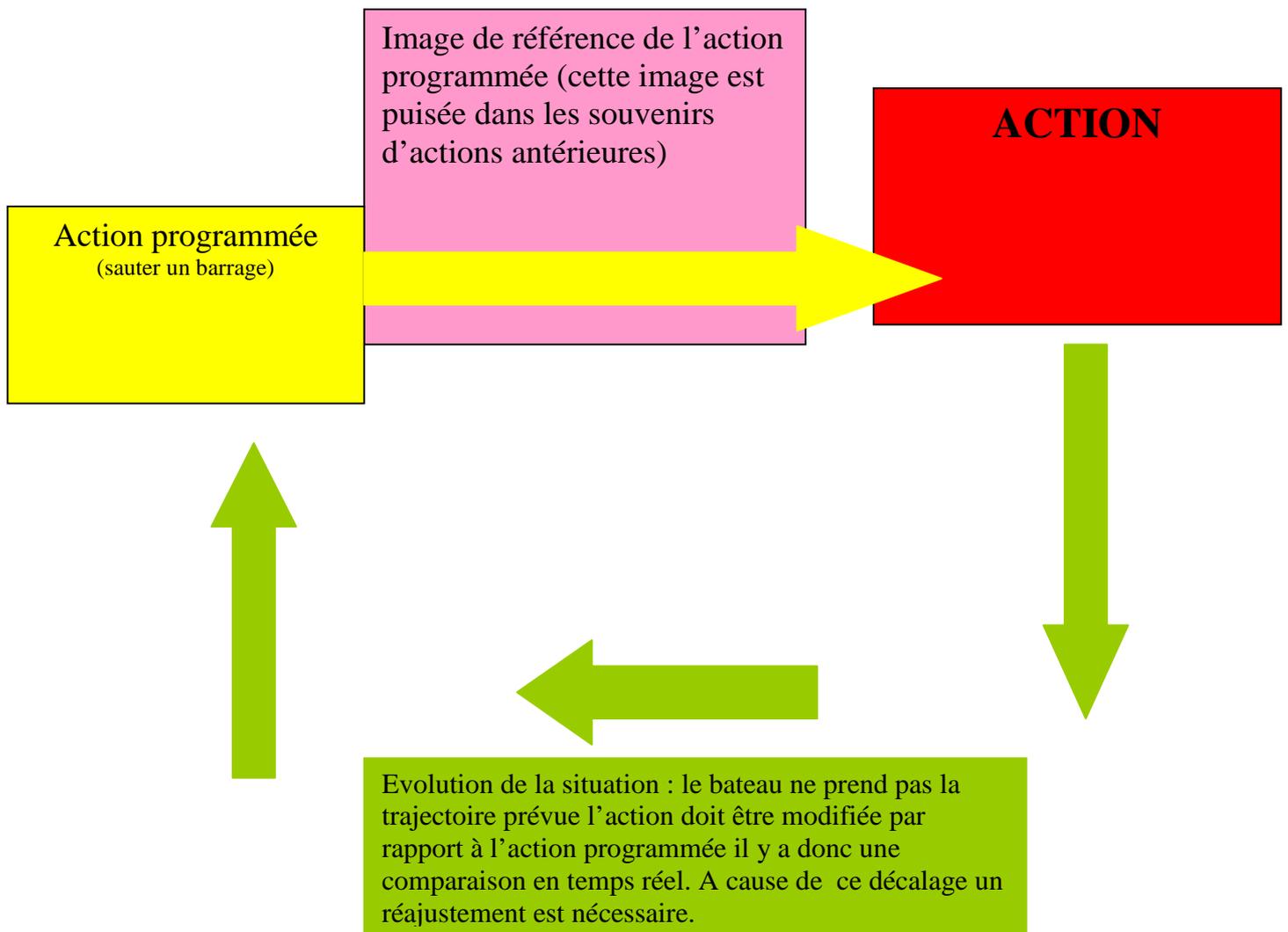
### **DECISION :**

Sélection d'une réponse, cette sélection tient compte du but à atteindre et des sous buts  
Ex : je dois passer le barrage sans tomber (but) je fais attention à ma gîte (sous but). C'est par comparaison avec des situations déjà mémorisées que l'on élabore un plan d'action pour répondre à la situation.

### **EXECUTION :**

Réalisation du programme moteur, réponse motrice : c'est un comportement.  
Le programme d'action initial peut être modifié, ajusté en permanence à partir des conséquences même de l'action .Des mécanismes d'ajustements ont lieu (feed-back) sous forme de boucles perceptivomotrices.

# SCHEMA THEORIQUE DU TRAITEMENT D'UNE ACTION



## **LA PERCEPTION**

### **LA SELECTION :**

C'est le tri des éléments pertinents que je dois prendre en compte pour réaliser mon but. Cette sélection n'est pas identique pour tous elle dépend de son niveau physique, technique, émotionnel,

### **L'IDENTIFICATION :**

Comparaison avec d'autres informations déjà mémorisées l'individu est capable de verbaliser l'action à réaliser.

### **ANTICIPATION PREDICTION :**

Prévision sur l'évolution de la situation par la comparaison de l'information en mémoire

## **LA DECISION**

### **LE RAPPEL**

Ressort de la mémoire toutes les situations possibles pouvant répondre à la situation. Il est conscient quand on a le temps ou inconscient, sans représentation psychique si la situation est imminente.

### **LE CHOIX :**

Solutions choisies par mis les cas mémorisés l'individu prendra la solution la plus ressemblante à la situation présente ce choix se fait de manière inconsciente chez le sportif de haut niveaux.

### **LA COMBINAISON**

Pas de réponse toute faite (car aucune situation en mémoire ne peut être identique au cas présent) donc bricolage d'une réponse avec des éléments remémorés.

## **L'EXECUTION**

### **LANCEMENT :**

Réalisation des mouvements par la commande motrice (circuit nerveux plus ou moins réactif suivant le niveaux de pratique).

### **AJUSTEMENT**

Analyse en temps réel de l'action lancée avec l'image mentale qui a été construite lors de la combinaison. Un affinement est toujours nécessaire, si l'exécution du mouvement est trop rapide ou si le décalage entre le modèle théorique est important par rapport à la situation vécue il y a alors une impossibilité d'affiner le geste. Donc risque d'un geste inadapté.

### **LA TRANSITION :**

Fin de l'acte moteur : mécanisme qui permet la remise en disponibilité pour l'acte moteur suivant.

Il est évident que tout cela n'est qu'une des explications théoriques de la gestuelle, mais elle permet de savoir à quel niveau le pratiquant échoue.

A t'il sélectionné les indices pertinents ?

A t'il dans sa bibliothèque de souvenirs assez de solutions proche de la réalité ?

A t'il une forme physique qui lui permet de faire ce geste ? Souvent un ancien sportif de haut niveau se rappelle ce qu'il était capable de faire, mais il oublie que son corps avec le temps n'est plus le même. D'où un décalage entre l'action souhaité et l'action qu'il est entrain de réaliser. Cela se solde par un ajustement difficile voire impossible.