



**COMPÉTENCE, CONFIANCE,
COHÉRENCE**



La Psychomotricité

STAGE ANNUEL DU MAI 2015

SOMMAIRE

- Définitions
 - Les axes de travail
-

LA PSYCHOMOTRICITÉ

- C'est un ajustement des conduites motrices aux contraintes de l'environnement , grâce au système nerveux
- Le travail de la psychomotricité est indispensable pour les apprentissages et l'affinement des actes moteurs généraux et spécifiques (la technique).

La Technique n'est rien d'autre qu'une
expression motrice

LES 6 AXES DE DÉVELOPPEMENT

- **Ils sont étroitement liés les uns aux autres**
 - **Équilibre et diversification des déplacements**
 - **Calculs optico – moteurs**
 - **Augmentation du volume de manipulation du ballon**
 - **Dissociation segmentaire et latéralisation**
 - **Extension du champ perceptif**
 - **Coordination des actions**

TONUS

```
graph TD; Tonus[TONUS] --- Motricite_Generale[Motricité Générale]; Tonus --- Motricite_Specifique[Motricité Spécifique]; Motricite_Generale --- Equilibre_Dynamique[Equilibre Dynamique]; Motricite_Generale --- Dexterte[Dextérité]; Equilibre_Dynamique --- Diversification[Diversification des déplacements]; Equilibre_Dynamique --- Coordination_actions[Coordination des actions]; Equilibre_Dynamique --- Coordination_dynamique[Coordination dynamique]; Equilibre_Dynamique --- Dissociation[Dissociation segmentaire]; Dexterte --- Augmentation[Augmentation du volume de manipulation]; Dexterte --- Structuration[Structuration spatio temporelle]; Dexterte --- Calcul[Calcul Optico Moteurs]; Dexterte --- Extension[Extension du champ perceptif];
```

Motricité Générale

Motricité Spécifique

Equilibre Dynamique

Diversification des déplacements

Coordination des actions

Coordination dynamique

Dissociation segmentaire

Dextérité

Augmentation du volume de manipulation

Structuration spatio temporelle

Calcul Optico Moteurs

Extension du champ perceptif

ÉQUILIBRE ET DIVERSIFICATION DES DÉPLACEMENTS

- Maîtrise des appuis
 - Équilibre
-

CALCULS OPTICO-MOTEURS

- *Lire* trajectoire et vitesse des mobiles (ballon, adversaires, partenaires....)
- *Organiser* ses déplacements
- *Doser* la frappe de balle (trajectoires)

AUGMENTATION DU VOLUME DE MANIPULATION DU BALLON

- *Augmentation du nombre et de la variété:*
 - Des trajectoires
 - Des surfaces de contact
 - Des actions sur le ballon

Travail Analytique

DISSOCIATION SEGMENTAIRE ET LATÉRALISATION (MEMBRES ET CEINTURES)

- *C'est la capacité à utiliser :*
 - Les parties du corps nécessaires à l'action pour agir avec **ÉCONOMIE** et **PRÉCISION**
 - Le segment droit ou gauche

EXTENSION DU CHAMP PERCEPTIF

- *Passer d'une centration visuelle exclusive sur le ballon à la prise en compte d'autres paramètres (buts, terrains, adversaires, partenaires) en développant :*
 - **L'automatisation gestuelle**
 - **La vision périphérique**
 - **La dissociation regard/action**

COORDINATION DES ACTIONS

- *Passer de :*
 - La succession d'actions :
 - Courir
 - Sauter
 - Transporter
 - Frapper
 - Contrôler

À

- Un enchaînement fluide

C'est aussi la capacité à ANTICIPER l'action suivante

MOYEN DE TRAVAIL

- Ateliers
 - Exercices avec et sans ballon
 - Jeux
-

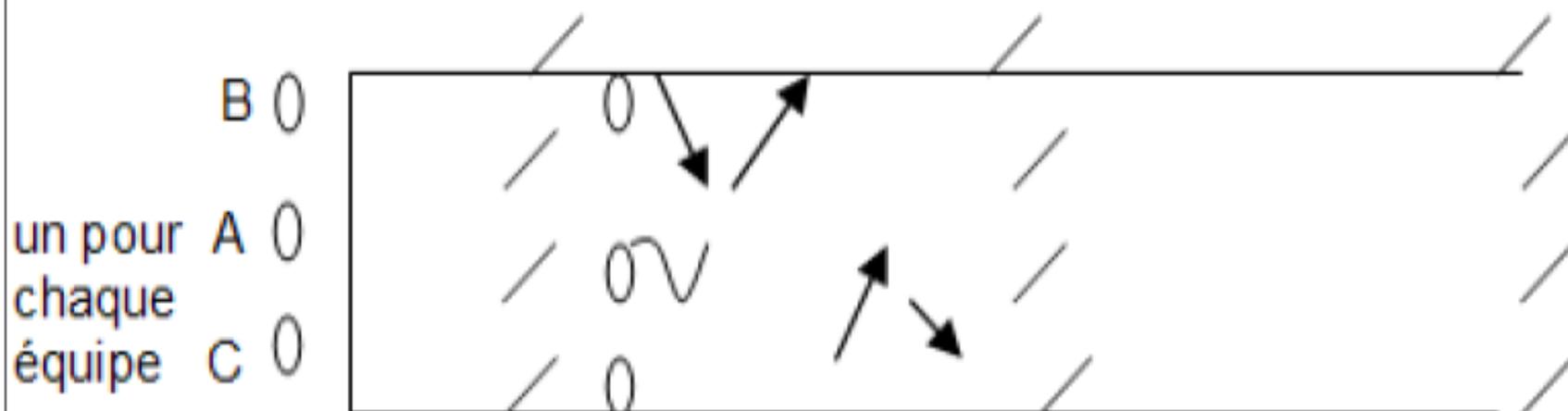
QUAND ? COMMENT ? POUR QUI ?

- Après un échauffement
 - En fin de séance
 - Entre 10 et 15' par séance
 - Toutes les catégories d'âge
-

ILLUSTRATION

Selon vous quels sont les axes psychomoteurs des situations suivantes ?

EXEMPLE 1



A conduit son ballon tout en échangeant à la main les ballons de B et C. Traverser la zone sans faire tomber le ballon, garder l'axe de course, Passer dans les portes.

EXEMPLE 2

○ ● À tour de rôle

Ballon en main

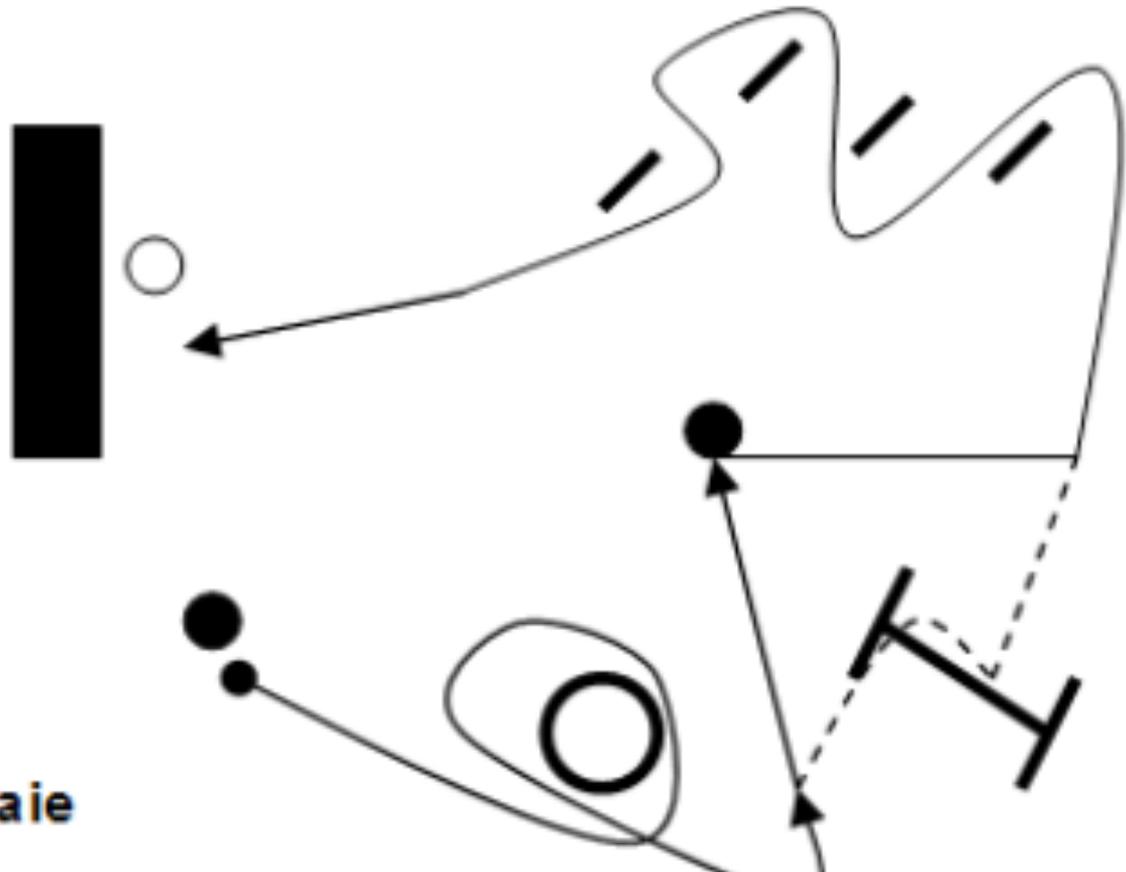
- 1) Lancer – tête – rattraper à la main
- 2) Lancer – poitrine – cuisse – main
- 3) Lancer – main – pied – main

EXEMPLE 3

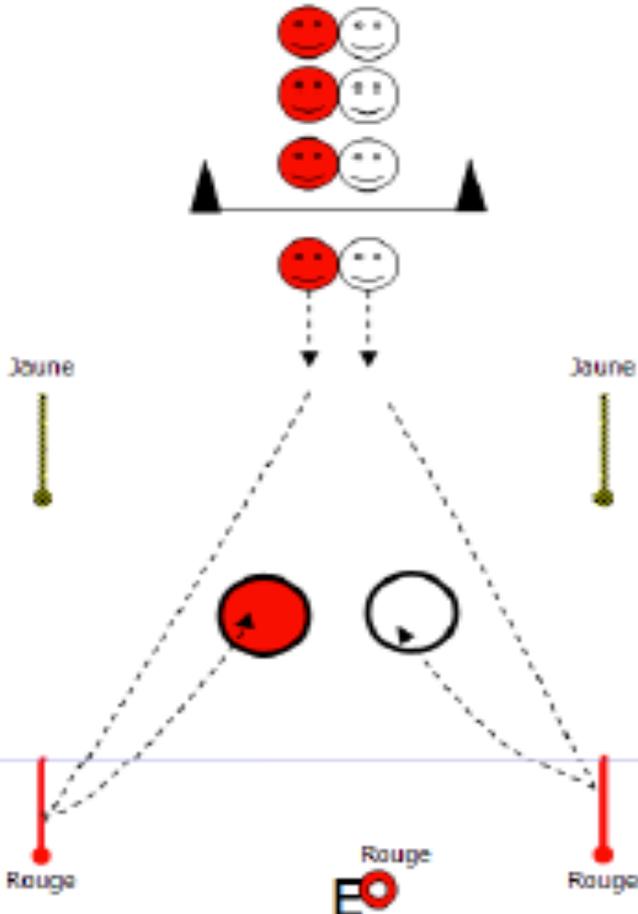
*Passer le ballon
sous la haie,
sauter au dessus

*Passer au
partenaire

*Roulade avant
au dessus de la haie

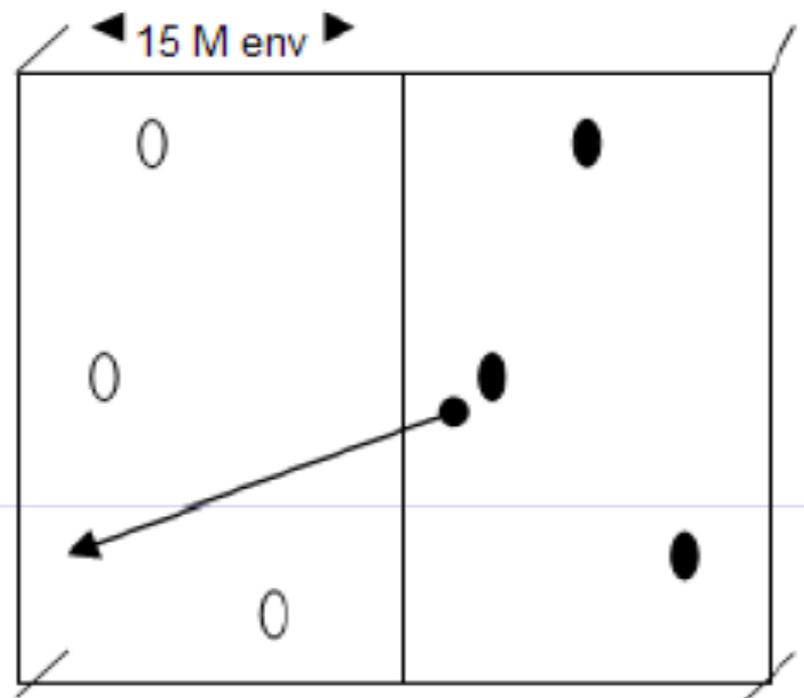


EXEMPLE 4

Tâches	Organisation
<p data-bbox="92 301 164 329">N°3</p> <div data-bbox="214 325 896 391" style="border: 1px solid black; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;">REAGIR A LA COULEUR</div> <p data-bbox="92 615 193 644">Buts :</p> <ul data-bbox="92 651 830 715" style="list-style-type: none">❖ <i>Effectuer le parcours plus rapidement que son adversaire.</i> <p data-bbox="92 822 231 851">Règles :</p> <ul data-bbox="92 858 946 958" style="list-style-type: none">❖ 1 point au joueur (et à son équipe) arrivé le premier dans son cerceau après avoir touché la borne indiquée par l'Éducateur. <p data-bbox="92 1065 270 1093">Variables :</p> <ol data-bbox="92 1100 627 1165" style="list-style-type: none">1) Toucher les 2 bornes.2) Jouer au pied (conduite de balle).	 <p data-bbox="1043 1342 1796 1378">Selon le nombre de joueurs faire 2 ateliers</p>

EXEMPLE 5

2 ateliers identiques
Jouer à 2c2 ou 3c3 maxi



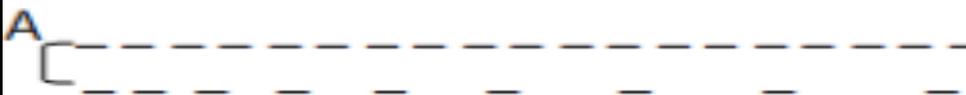
Envoyer la balle derrière la ligne de fond adverse pour marquer 1

Interdit le lever de ballon

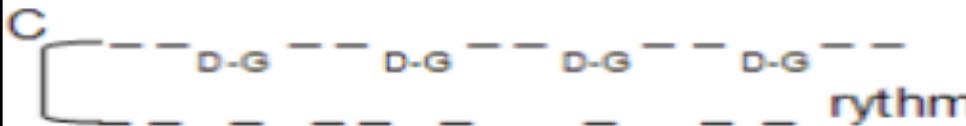
Tracer des terrains relativement large de telle manière à ce que le nombre de défenseurs ne couvre pas en totalité l'espace.

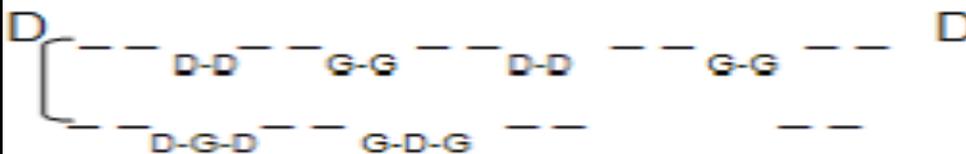
EXEMPLE 6

Chaque équipe reste 3' sur chaque atelier organisé en aller et retour.

A  rythmes réguliers
rytmes réguliers progressifs

B  rythmes réguliers dégressifs
6 multibonds

C  rythmes irréguliers

D  Double appui



CORRECTION

- Situation 1 : Dissociation Segmentaire
 - Situation 2 : Augmentation du volume de manipulation
 - Situation 3 : Coordination des actions
 - Situation 4 : Extension du champ perceptif
 - Situation 5 : Calcul Optico-Moteurs
 - Situation 6 : Diversification des déplacements
-

Merci de votre attention

Avez vous des questions ?
