

Du débutant à l'expert : mobilisation des ressources...

Ressources	élève débutant	confirmé	expert
Cognitives	réactif Projet global Instinctif (réflexe)	détermine sous buts	prédictif (anticipe) détermine priorités réflexif (réflexion)
Informationnelles	centration sur objet Actions volontaires Espace proche Corps référent	décentration épisodique automatisation progressive	décentration (perçoit environnement) automatisation (libération du cortex) espace lointain corps référé
Biomécaniques			
Dissociation	dépendance segmentaire Réponse explosive	dissociations proximales activité sélective	dissociations distales indépendance segm. = fixation d'une partie Du corps et réponse motrice localisée
Equilibration	refus du déséquilibre Préserve posture verticale	rééquilibration à posteriori gestes rééquilibrateurs	équilibre anticipé anticipation, ajustement postural avant action
Coordination	juxtaposition des actions  —    —    —	début de liaison	enchaînement des actions  ———    ——— ———
Affectives	stade émotionnel	répète, recherche performance	automatise, expérimente technique
Energétiques	effort maximal / effet minimal	effort sélectif	effort minimal / effet maximal