

# Les ressources

Les ressources ne sont toutes entières ni du côté du sujet agissant, ni du côté des situations, mais dans leur interaction. B. DURING.

C'est donc un cadre théorique qui nous permet de décrire, de formuler la façon dont un sujet affronte, s'adapte à une situation motrice.

« L'obtention d'un gain de performance ne nous semble pouvoir expliqué que par une réorganisation équilibrée de l'ensemble des ressources qui sont toujours toutes sollicitées ensemble, bien qu'à des intensités différentes, dans tout acte moteur. » M. PRADET.

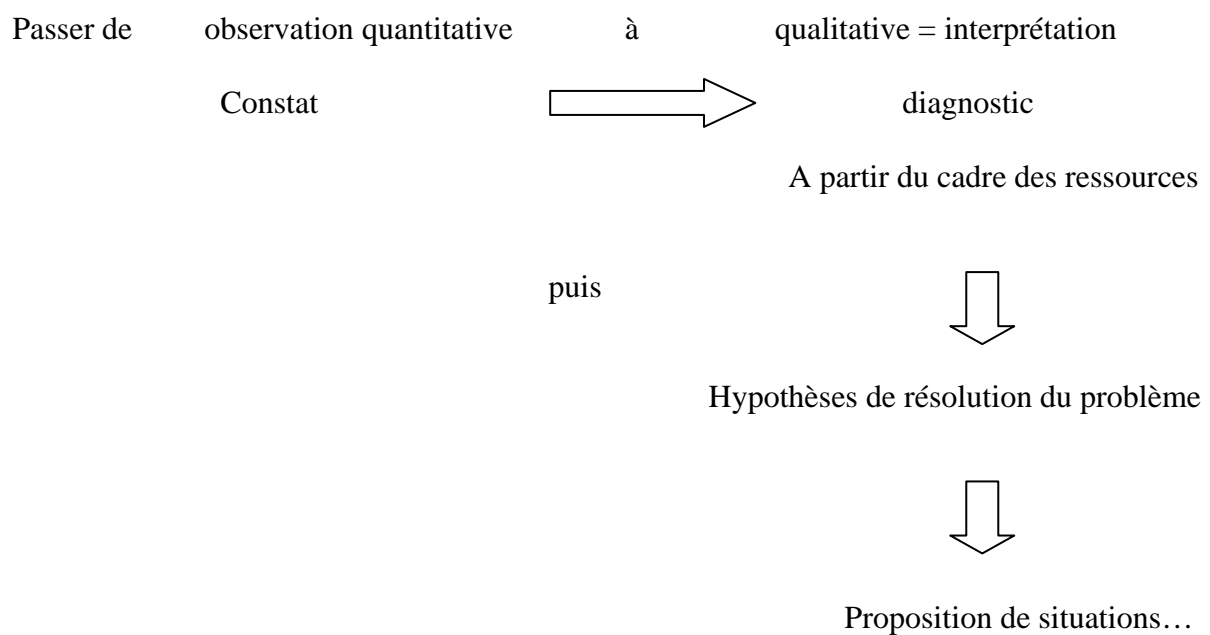
**1 - Définition du concept de ressources :** « Ensemble des moyens dont on dispose pour agir avec efficacité », M. PRADET

« Ensemble des connaissances déclaratives et procédurales, des capacités fonctionnelles et structurales, des aptitudes relatives aux différentes composantes de la conduite, qui constituent le répertoire caractérisant les pouvoirs d'un sujet » BODA et RECOPE, 1991.

Intérêt du concept :

- faire le diagnostic le plus objectif et complet possible de la réponse motrice de l'élève
- proposer une intervention appropriée (pédagogie différenciée)

Enjeu :



## 2 - Classification des ressources

<p>COGNITIVES</p>	<p>projet      planification      intentions      anticipation</p> <p>Représentations (sémiotrices)</p> <p>Attention      concentration</p> <p>mémorisation</p> <p>méthodologiques (ex : réflexif, instinctif...)</p>
<p>INFORMATIONNELLES</p> <p>(perceptives)</p>	<p>Extéroceptives : visuelles, auditives...</p> <p>proprioceptives      statesthésiques (perception des différents segments corporels)</p> <p>   somesthésiques (perception de la position des segments entre eux)</p> <p>   kinesthésiques (perception des mouvements des segments)</p> <p>repères espace / temps</p> <p>analyse de trajectoire (anticipation coïncidence)</p>
<p>ENERGETIQUES</p>	<p>vitesse      résistance      endurance</p> <p>Anaérobie alactique, lactique, aérobie</p> <p>Adresse, force, souplesse</p>
<p>BIOMECAIQUES</p>	<p>coordination</p> <p>Dissociation</p> <p>Equilibration      latéralisation</p>
<p>AFFECTIVES</p>	<p>émotionnelles (appréhension, peur, prise de risque...)</p> <p>Motivation</p> <p>Relationnelles (communication, groupe...)</p>

### 3 - LES RESSOURCES BIOMECANIQUES

Le terme est assez explicite et propose bien l'étude de la « machine humaine ».

Elles correspondent aux habiletés motrices, c'est-à-dire au travail musculaire lié à la mobilisation et à l'agencement des différents segments entre eux.

Ce travail musculaire peut être :

- tonique : état de tension permanent
- cinétique : déplacement et mobilisation des différents leviers osseux corporels les uns par rapport aux autres, sous l'action des contractions musculaires.

L'aspect énergétique des contractions musculaires sera abordé au niveau des ressources énergétiques. Nous limiterons l'étude à l'aspect fonctionnel des mouvements, au fonctionnement des ceintures et segments corporels.

Nous distinguerons 3 types de processus permettant d'analyser les ressources biomécaniques :

- a) le processus d'équilibration
- b) la coordination
- c) le processus de dissociation

Cette liste n'étant pas exhaustive mais permettant, à notre niveau, de caractériser la motricité du joueur.

#### **a) Le processus d'équilibration**

Deux systèmes coexistent pour assurer ou rétablir l'équilibre :

- le système statique = posture = interminable équilibre rattrapé
- le système cinétique : qui préserve ou rattrape l'équilibre du corps pendant un mouvement

Le rôle de la tête est primordial (oreille interne et contrôle visuel)

Une dialectique s'instaure entre l'impérative remise en cause de l'équilibre naturel et les réactions d'équilibration du système cinétique : paradoxe fondamental. Tout déplacement est une rééquilibration permanente.

On peut caractériser trois stades :

1- refus du déséquilibre

2- rééquilibration à posteriori : le déséquilibre n'est pas anticipé, le joueur doit compenser avec des gestes parasites

3- équilibration anticipé : une partie du corps est dans l'action future ce qui permet meilleure coordination (pas de gestes parasites)

### **b) La coordination :**

Définition = organisation des différentes actions motrices en général ou musculaires en particulier, en fonction d'un but précis à atteindre.

Coordonner , c'est ordonner ensemble...fait donc appel à une juste répartition de l'intervention des muscles dans l'espace et dans leur succession et rapports temporels.

Geste coordonné = actions musculaires bien réglées dans la force, la durée, la vitesse, leur enchaînement...

Nous retiendrons surtout ce dernier aspect, c'est-à-dire, le thème de l'enchaînement des actions dans le temps.

La capacité de coordination sera donc associée à la capacité pour le joueur d'enchaîner des actions, c'est-à-dire à intégrer sur le plan moteur des éléments de liaison automatisés, intégrés entre deux actions.

Exemple : liaison course impulsion

Le débutant, non coordonné, court, ralentit, voire s'arrête et tire plutôt en appui.

Pour lui, les deux actions sont juxtaposées (séparées, isolées)

Je cours.....je tire                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_

Le joueur plus évolué est capable d'enchaîner course – impulsion pour sauter et tirer : les trois actions sont liées, confondues dans leur liaison (une englobe, prépare l'autre...). Dans la course, le corps s'organise pour préparer l'impulsion en s'abaissant ...dans le saut, il y a déjà l'armé du tir

Je cours      je tire                      \_\_\_\_\_                      \_\_\_\_\_  
                  Je saute    \_\_\_\_\_

### **c) Le processus de dissociation segmentaire**

But = acquérir finesse et précision des mouvements. Cela suppose l'indépendance segmentaire, c'est-à-dire la capacité à faire un mouvement avec une partie du corps et un mouvement différent avec une autre partie.

Exemple : je cours vers l'avant et avec le haut du corps, je me tourne latéralement vers mon partenaire pour attraper la balle.

Ici, il s'agit de l'indépendance du train inférieur par rapport au train supérieur.

On parlera également de l'indépendance des ceintures entre elles : pelvienne (bassin) et scapulaire (épaules), des segments entre eux.

Le débutant aura du mal à dissocier ses mouvements : image du geste « explosif », tout en bloc...c'est le stade des « syncinésies »

Le joueur plus évolué est capable de réaliser en même temps deux actions différentes : conduire une balle avec ses pieds et faire des passes avec ses mains...c'est le stade de la différenciation.

La progression ira du proximal (près du tronc) au distal : motricité de plus en plus précise et fine aux extrémités des segments.