



Expression

«Dans le sport, les gens recherchent des situations où ils peuvent présenter de beaux mouvements réussis et s'exprimer par le mouvement.»

(Mitmannsgruber, 2005)



(PluSport)

S'exprimer physiquement et créer des mouvements – «regarde!»

Dans cette perspective, l'approche du mouvement est élargie au-delà de l'aspect fonctionnel. Le corps, en particulier le corps en mouvement, est toujours porteur de messages sur le moi. Les mimiques, la gestuelle, la posture et la démarche expriment les états d'esprit, les humeurs et les intentions du moment. À l'inverse, le corps peut également permettre d'influer sur l'état psychique de l'être humain (p. ex. au moyen de techniques de relaxation). En jouant avec ses capacités motrices, on apprend à connaître les possibilités d'expression du corps et on teste leur application dans le mouvement. Les capacités de création et d'expression sont étroitement liées et renvoient à la dimension d'expression et de mouvement du corps.

- + Capacité de création – création du mouvement: sur la base d'un répertoire de mouvements, être capable de s'exprimer par le mouvement et d'exprimer ses humeurs et ses intentions. En tenant compte d'un thème prédéfini, la création du mouvement (composition, chorégraphie) montre une structuration claire des formes de mouvement selon des aspects spatiaux, temporels, dynamiques et/ou rythmiques.
- + Capacité d'expression – expression corporelle: à travers l'improvisation, expérimenter de manière ludique avec son propre corps et en interagissant avec d'autres personnes ou avec des objets. Apprendre à bouger de manière créative et inventive.

Le concept de soi physique

Le défi de vivre en harmonie avec notre propre corps nous accompagne dans des intensités différentes tout au long de notre vie. C'est surtout à l'adolescence que l'on se définit par son propre corps et que l'on acquiert une capacité de discernement critique vis-à-vis des directives relatives à l'apparence et à la façon dont on devrait bouger. L'exercice et le sport offrent de nombreuses occasions d'expérimenter les moyens d'expression du corps, de les découvrir et ainsi de se faire une idée de son propre corps. En tant qu'élément essentiel du concept de soi, le concept de son propre corps ouvre inconsciemment et consciemment des possibilités de participer à la vie sociale d'une certaine façon. Il peut être divisé en deux aspects: l'image corporelle et le schéma corporel (Bielefeld, 1991):

- + Image corporelle: positions, attitudes, jugements de valeur, fantasmes, pensées et attributions de signification au corps (aspects psychologiques et phénoménologiques).
- + Schéma corporel: étendue dans l'espace, emplacement dans l'espace et estimation des proportions, connaissance de la structure et de la fonction du corps (aspects neurophysiologiques et anatomiques).

Personnes en situation de handicap

Le concept de soi physique repose sur des perceptions issues d'expériences sensorimotrices, psychomotrices et sociales. Les déficiences, en particulier de la mobilité, de la perception et de la cognition, peuvent limiter ces expériences et influencer négativement le concept de soi physique et la capacité d'expression. Pour les personnes en situation de handicap, il est donc très important de ressentir le corps de manière positive. L'activité physique et le sport offrent de nombreuses possibilités pour cela.

Chez les personnes atteintes de troubles moteurs cérébraux, une gestuelle et des mimiques influencées par la spasticité et par des mouvements soudains et incontrôlés peuvent conduire à des interprétations erronées dans la communication (p. ex. une déficience cognitive est suspectée à cause des mimiques).

Plus la déficience est grave, plus la communication non verbale via l'expression corporelle prend de l'importance. Dans l'accompagnement, le dialogue via le mouvement devient aussi plus important. En outre, des stéréotypies (p. ex. mouvements de doigts devant le visage, balancement du haut du corps) peuvent accompagner l'expression corporelle. Celles-ci doivent être considérées non pas comme une perturbation, mais comme une compétence dans certaines situations de vie et, si possible, être intégrées dans la création du mouvement.

La déficience peut aussi être à l'origine de nouvelles formes inhabituelles de mouvement et d'expression, comme le décrit Lila Derridj, qui est en fauteuil roulant (in Schipper, 2012, p. 95):

«Mon bas du corps est très peu tendu, et les muscles et les tissus sont en partie extrêmement élastiques. C'est pourquoi j'ai développé la capacité de tordre mon corps à l'extrême et j'invente les figures les plus improbables, qu'un corps *normal* ne pourrait exécuter qu'avec peine. Cependant, ma danse trouve son origine dans les mouvements naturels et fonctionnels de ma vie quotidienne. Quand je bouge sur scène, mon corps est un outil que je manie. Mes bras servent de facilitateurs, d'appui et de soutien. Ils m'aident à tendre les jambes, à ouvrir le corps et à dessiner des lignes dans l'espace. J'expérimente aussi beaucoup sur l'interaction entre le haut et le bas du corps, ce qui rend les mouvements plus fluides et me permet de mieux contrôler les différentes distances, par exemple lorsque je fais bouger les roues de mon fauteuil. L'esthétique du mouvement dans ma danse naît de cette relation avec mon corps.»

Littérature utilisée et complémentaire

Bielefeld, J. (1991). Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens (2^e édition). Göttingen: Hogrefe.

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 – Fachbereich Bewegung und Sport. Accès le 24 novembre 2020 sur <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>

Derridj, L. (2008). Tanzender Rollstuhl – Tanzender Körper, in: Schipper, I. (éd.), Ästhetik versus Authentizität? Reflexion über die Darstellung von und mit Behinderung (p. 94 – 98). Berlin: Verlag Theater der Zeit

Häusermann, S., Meyer, A., Schriber, S., Weidmann, E., Riedwyl, Ch. (2019). Le sport sans limites – avec des personnes atteintes de handicap grave ou de polyhandicap. Matériel pédagogique spécial PluSport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (éd.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (p. 162 – 172), Hambourg: Czwalina.

Mitmannsgruber, P. (2005). Einführung in die Bewegungs- & Sportpädagogik. Lehrbehelf zum Seminar. Akademieverbund Pädagogische Hochschule in Krems. Accès le 25.11.2020 sur <http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2015/06/H-4-Lehrbehelf.pdf>

Zimmer, R. (2004). Handbuch der Bewegungserziehung. Fribourg-en-Brigau: Herder Verlag.