

Impression

«Les stimuli faibles ont un effet déclencheur. Les stimuli modérés développent. Les stimuli forts entravent. Les stimuli excessifs détruisent.»

(Kükelhaus, in Weber, 2004)



(PluSport)

Élargir les expériences motrices et améliorer les facultés de perception

«Je veux essayer»

Chaque sport a ses propres stimuli et permet différentes sensations et expériences motrices. Dans la perspective de l'impression, il s'agit de favoriser les expériences motrices et corporelles ainsi que les facultés de perception variées. Le sport offre des expériences motrices variées et inhabituelles qui sollicitent tous les sens, en particulier les qualités de perception vestibulaire, kinesthésique et tactile souvent négligées. L'expérience de la fascination, p. ex. dans des situations inhabituelles dans l'espace, par le fait de glisser sans effort dans l'eau, par le fait de «voler» lors de sauts avec des phases de vol prononcées, etc., peut favoriser durablement la motivation.

Expériences motrices

Les expériences motrices sont accumulées tout au long de la vie, sont enregistrées sous forme d'habiletés motrices et peuvent être retrouvées dans la mémoire motrice. Les expériences motrices variées ont une influence positive sur la perception du corps et le sens du mouvement (sensations, perceptions motrices et représentation du mouvement). Elles favorisent l'interaction des performances sensorielles et motrices (sensorimotricité) et favorisent ainsi l'apprentissage rapide de nouvelles séquences de mouvement.

Permettre un large éventail d'expériences motrices est particulièrement important à l'âge préscolaire et scolaire pour favoriser le développement physique, psychique et cognitif. Il ne s'agit pas seulement de proposer et d'organiser des programmes d'activité physique. Il s'agit plutôt de laisser le temps, l'espace et le loisir de faire l'expérimentation du mouvement et de ressentir les sensations

qui l'accompagnent. Pour promouvoir la santé et la préserver, les activités physiques variées restent essentielles tout au long de la vie. Les besoins fondamentaux pour un développement moteur sain chez les enfants peuvent être résumés comme suit (Nickel, 1990; Baumann, 2016):

- + Courir de façon ludique, courir pour se sauver et courir vite
- + Sauter en hauteur et en longueur
- + Sauter pour descendre
- + Se balancer et s'élancer loin
- + Grimper en hauteur et observer
- + Rouler et tourner
- + Rester concentré pour se tenir en équilibre
- + Chercher à vivre des situations périlleuses et les surmonter avec le cœur qui bat
- + Apprendre et présenter des acrobaties
- + Faire des efforts jusqu'à ressentir une bonne fatigue
- + Glisser, dérapier, se déplacer sur des roulettes ou des roues
- + Jouer intensément sur et avec des appareils de sport
- + Bouger en rythme
- + Se laisser fasciner par des ballons (objets) roulants et volants
- + Jouer dans ou au bord de l'eau
- + Comparer, se mesurer
- + Se cacher
- + Jouer des rôles

Facultés de perception – sens

La capacité à percevoir avec les sens des informations provenant de l'environnement et du corps permet à l'être humain de se confronter à lui-même et au monde qui l'entoure. La perception sensorielle et le traitement des stimuli se font en filtrant et en réunissant les différentes informations pour obtenir une impression générale (Affolter, 1975). Les processus d'intégration sensorielle (Ayres, 1984) constituent la base de la construction de systèmes sensorimoteurs, psychiques et cognitifs complexes qui permettent un comportement coordonné et une action ciblée et systématique. Le développement de la perception et le développement de la motricité sont étroitement liés et sont influencés par l'environnement.

Selon le point de vue (physiologie sensorielle, psychologie du développement, anthroposophie, etc.), la description et le nombre des sens diffèrent. On en trouve un bon aperçu chez Zimmer R. (1995, p. 52-55). Dans le domaine de l'activité physique et du sport, la classification suivante est usuelle:

Système sensoriel	Activité	Organe sensoriel	Récepteurs	Stimulus	Informations obtenues
Système visuel	Voir	Œil	Photorécepteurs, bâtonnets, cônes	Ondes lumineuses	Luminosité, couleurs, forme, appréciation et emplacement des objets et des êtres vivants
Système auditif	Entendre	Oreille	Mécanorécepteurs (récepteurs acoustiques)	Ondes sonores	Hauteur des sons, timbre, volume, bruits, langue, nature et lieu des événements sonores
Système tactile	Toucher	Peau, main, bouche	Récepteurs du toucher et de la température, mécanorécepteurs	Stimuli mécaniques, contact cutané	Taille, forme, consistance, aspect de la surface des objets, température
Système kinesthésique	Proprioception, sens du mouvement	Tendons, muscles, articulations	Propriocepteurs	Contraction musculaire, mouvement de son propre corps	Position des parties du corps les unes par rapport aux autres, tension musculaire, force du corps, poids des objets
Système vestibulaire	Régulation de l'équilibre	Appareil vestibulaire	Mécanorécepteurs	Accélération linéaire, accélération angulaire	Position et orientation dans l'espace, accélération du corps, sensation d'équilibre
Système olfactif	Sentir	Nez, cavité nasale	Chimiorécepteurs, cellules olfactives	Composés chimiques volatils	Contrôle de l'environnement, hygiène, contrôle alimentaire
Système gustatif	Goût	Bouche, cavité buccale, palais, langue	Chimiorécepteurs, mécanorécepteurs, papilles gustatives	Stimuli chimiques	Contrôle des aliments, régulation de la consommation et de la transformation des aliments

Systèmes de perception (Zimmer, 1995, p. 56-57)

Expérience corporelle

L'expérience corporelle englobe l'expérience avec son propre corps, la perception du corps d'autrui et l'expérience du corps dans le miroir d'autrui. Les expériences corporelles peuvent être cognitives et affectives, conscientes ou inconscientes et ont une influence directe sur le psychisme et la motricité (Lienert, Sägerser & Spiess, 2010). La notion d'expérience corporelle se retrouve dans les deux notions de schéma corporel et d'image corporelle (Bielefeld, 1991).

Schéma corporel – domaine cognitif / perceptif

- + Orientation corporelle: l'orientation sur et dans le corps à l'aide de la sensibilité superficielle et de la proprioception, en particulier de la perception kinesthésique.
- + Étendue corporelle: estimation des proportions et étendue de son propre corps dans l'espace.
- + Connaissance du corps: la connaissance de la construction et de la fonction de son propre corps et de ses parties, y compris distinction droite-gauche.

Image corporelle – domaine émotionnel / affectif

- + Conscience de son corps: l'attention dirigée sur son propre corps, c'est-à-dire la représentation psychique du corps ou de ses parties dans la conscience de l'individu.
- + Exclusion corporelle: vivre son propre corps comme nettement séparé de l'environnement.
- + Manière de percevoir son corps: l'ensemble des jugements vis-à-vis de son propre corps, en particulier de son apparence, notamment l'insatisfaction ou la satisfaction à l'égard de son corps.

Personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap sont limitées dans leur mobilité et dans leur perception de diverses manières. Il est donc d'autant plus important pour elles d'avoir de multiples expériences motrices et corporelles qui permettent d'apprendre et de développer consciemment les facultés de perception.

Les difficultés rencontrées dans l'exécution de mouvements complexes ne doivent pas être interprétées uniquement comme une conséquence de la déficience. Elles peuvent souvent être attribuées à une expérience antérieure limitée. Cela vaut en particulier pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle (Bietz, 2020) ou cognitive (Schuppener, in Giese & Weigelt, p. 66-90).

La proximité de l'organe auditif et de l'organe de l'équilibre peut entraîner des troubles moteurs et des troubles de l'équilibre chez les personnes ayant un handicap de l'ouïe. Le renforcement de la perception vestibulaire et de la perception tactile et kinesthésique est ici particulièrement important. Les déficiences de perception tactile, kinesthésique et vestibulaire peuvent se manifester par des troubles de la motricité et du comportement, ainsi que par des troubles du développement social et émotionnel (Beigel, 2005):

- + Perception tactile: évitement de mouvements, mouvements inappropriés; manque de distance, évitement des contacts; colère, pleurs, anxiété
- + Perception kinesthésique: maladresse, dosage de la force; chamailleries, mimiques; perception de soi, fatigue, contractures
- + Perception vestibulaire: trébucher / tomber, maladresse, comportement excessif; agitation, comportement d'évitement, difficultés de concentration; peur, insécurité, distraction

Dans de nombreux cas, les personnes atteintes de troubles de la mobilité perçoivent leur corps comme le déclencheur de ces limitations. Une confrontation avec son propre corps peut donc être problématique. De plus, les limitations motrices, les troubles de la sensibilité et les expériences sociales peuvent influencer négativement l'image corporelle.

Les expériences basales de mouvement et de perception sont au premier plan chez les personnes atteintes de handicap grave et de polyhandicap. Même si les mouvements sont minimes, ils permettent de percevoir le corps et l'environnement de manière variée.

Littérature utilisée et complémentaire

- Aeppli, W. (1996). Sinnesorganismus, Sinnesverlust, Sinnespflege – Die Sinneslehre Rudolf Steiners in der ihrer Bedeutung für die Erziehung. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben GmbH.
- Affolter, F. (1975). Wahrnehmungsprozesse, deren Störung und Auswirkung auf die Schulleistung, insbesondere Schreiben und Lesen. In Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie (p. 3). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Ayres, A. (1984). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer Verlag.
- Baumann, H., Baumann, E. (2016). Mut tut gut. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Beigel, D. (2005). Beweg dich Schule – eine «Prise Bewegung» im täglichen Unterricht der Klassen 1-10. Dortmund: Borgmann.
- Bielefeld, J. (1991). Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens (2^e édition). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Bietz, J. (2002). Bewegungsvorstellung und Blindheit – Eine repräsentationstheoretische und symboltheoretische Grundlegung. Reihe Motorik, vol. 25. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- 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>

- Giese, M., Weigelt, L. (éd.) (2017). Inklusiver Sport- und Bewegungsunterricht – Theorie und Praxis aus der Sicht der Förderschwerpunkte. Aix-la-Chapelle: Meyer & Meyer Verlag.
- 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.
- Lienert, S., Sägesser, J., Spiess, H. (2010). Bewegt und Selbstsicher – Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe, Grundlagen und Unterrichtspraxis. Berne: Schulverlag plus AG.
- Nickel, U. (1990). Kinder brauchen ihren Sport. Celle: Pohl-Verlag.
- Weber, A. (2004). Das Leben leben – Zitate aus Texten von Hugo Kükelhaus. Berne: h.e.p. Verlag
- Zimmer, R. (1995). Handbuch der Sinneswahrnehmung. Fribourg-en-Brisgau: Herder Verlag.