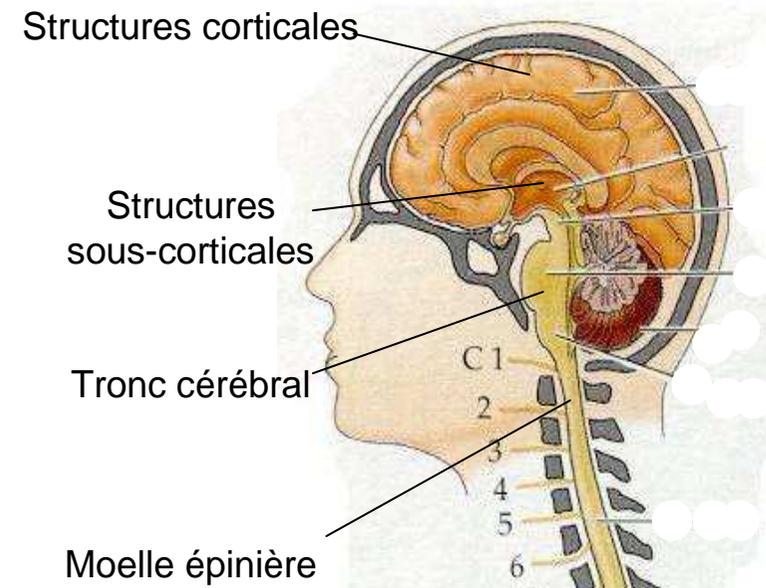
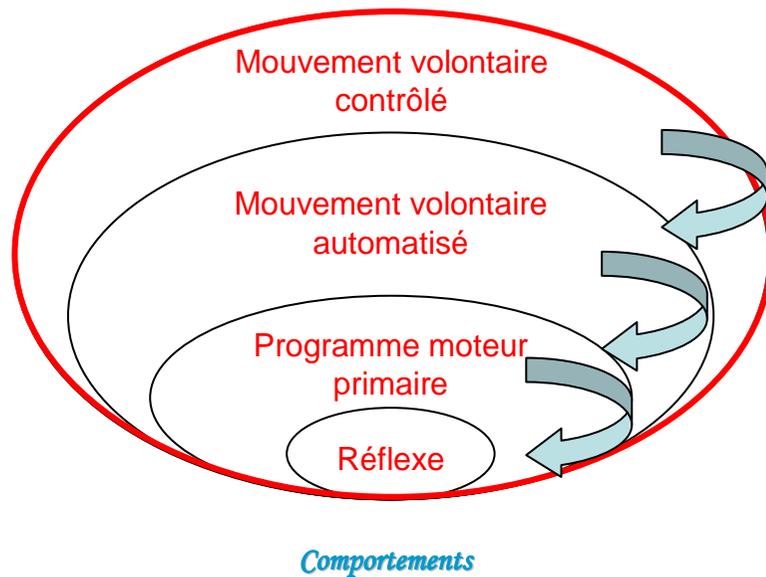


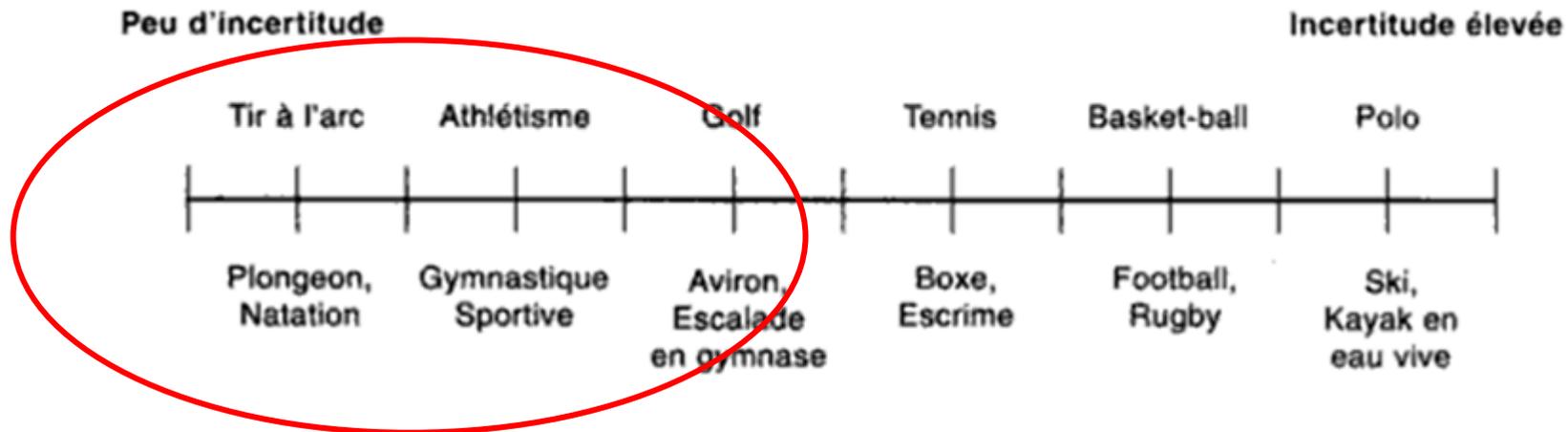
➔ L'implication du SN dans le comportement en APSA



3.1. APSA en milieu fermé

Les habiletés fermées se déroulent dans un milieu stable où le geste peut se préparer à l'avance.

•→ Certitude (environnement prévisible, pas d'adversaire).



Exemples de positionnement d'activités sportives sur le continuum habileté fermée / habileté ouverte

3/ Types d'APSA et sollicitations du SNC

3.1 / APSA en milieu fermé

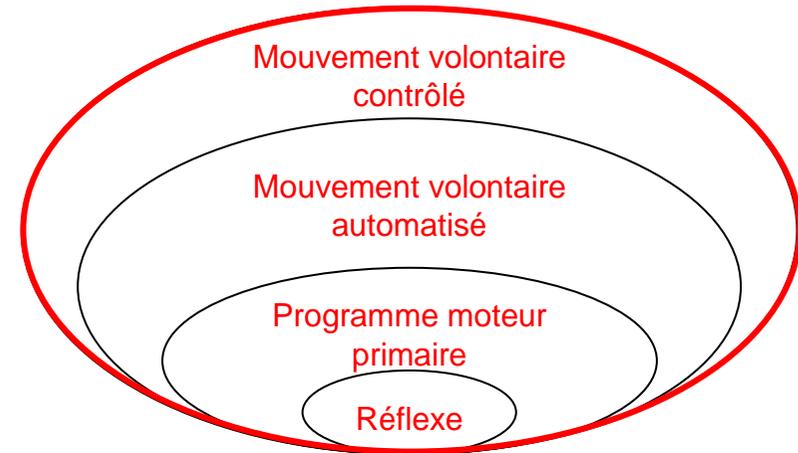
→ Sprint / Course de haies

Dans un environnement stable :
renforcement des programmes primaires

*Travail de la foulée à l'entraînement
= apprentissage d'un contrôle volontaire
des programmes moteurs primaires de locomotion*

*Ce contrôle sera d'abord « non-automatisé » puis
« automatisé »*

Autres PMP :
stabilisation du regard / programmes d'équilibration



Comportements

En plus de cela...

- Contrôle du départ (traitement du starter)
- Guidage visuel de la course

3/ Types d'APSA et sollicitations du SNC

3.1 / APSA en milieu fermé

➔ Les sports de tir

✓ Exigence :

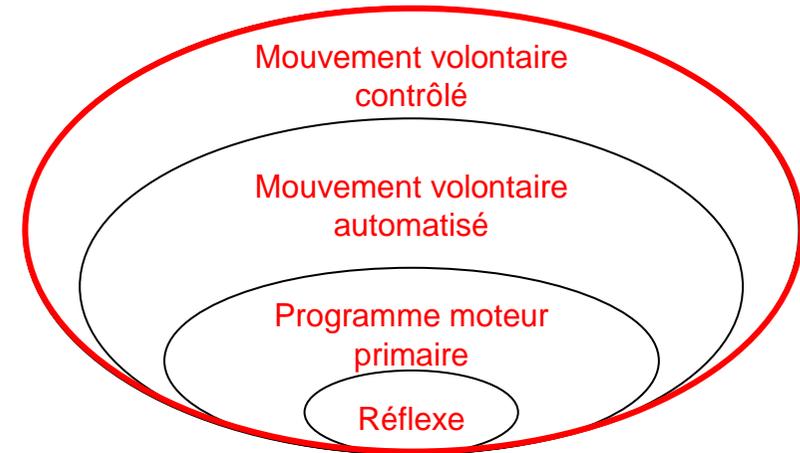
Stabilisation de la position de l'arme

Dans un environnement stable :

renforcement des programmes primaires

Entraînement :
Acquisition de régulations
posturales plus fines

Améliorations du contrôle
des PMP par les centres supérieurs
(NGC et Cortex)



Comportements



En plus de cela...

- Guidage visuel du geste (visée)
- Déclenchement du tir

3/ Types d'APSA et sollicitations du SNC

3.1 / APSA en milieu fermé

→ Natation

La posture et la locomotion sont modifiées

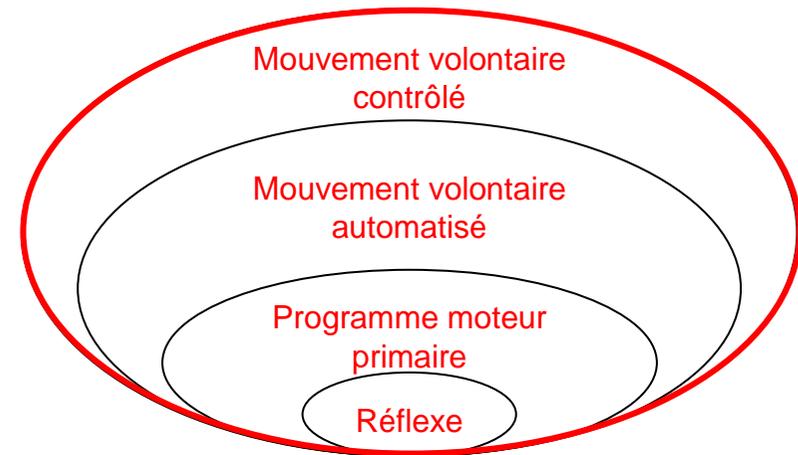
Dans un environnement stable :
modulation des programmes primaires

Entraînement =

Acquisition de nouvelles façons
de contrôler les centres du TC
(niveau des PMP)

+

Acquisition de nouveaux
automatismes : mouvements des
membres sup., virages



Comportements



→ Gymnastique



→ Danse



renforcement et modification
des programmes primaires

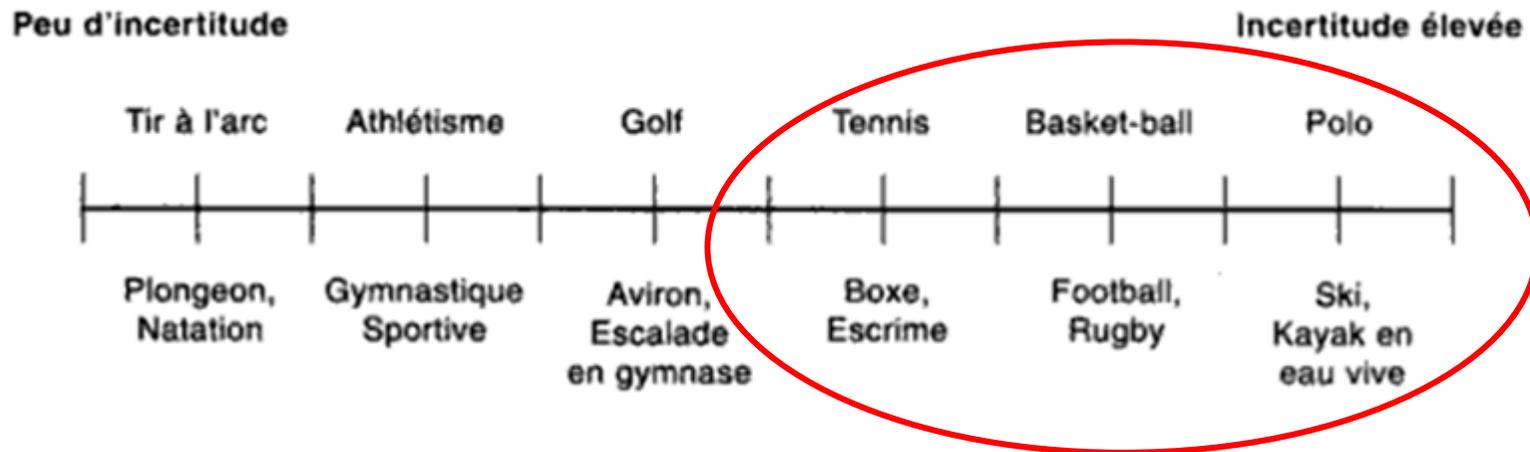
- Réafférences proprioceptives et tactiles
→ *Construction d'une référence interne, représentation du corps en mouvement*

- Information visuelle
→ *Synchronisation avec d'autres danseurs*

3.2. APSA en milieu ouvert

Les habiletés ouvertes se déroulent dans un milieu susceptible de transformations où le geste doit s'adapter au contexte (Famose).

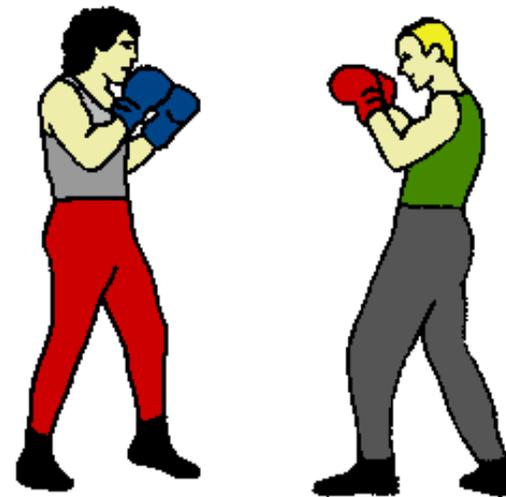
•→ Incertitude (environnement, partenaires, adversaires).



Exemples de positionnement d'activités sportives sur le continuum habileté fermée / habileté ouverte

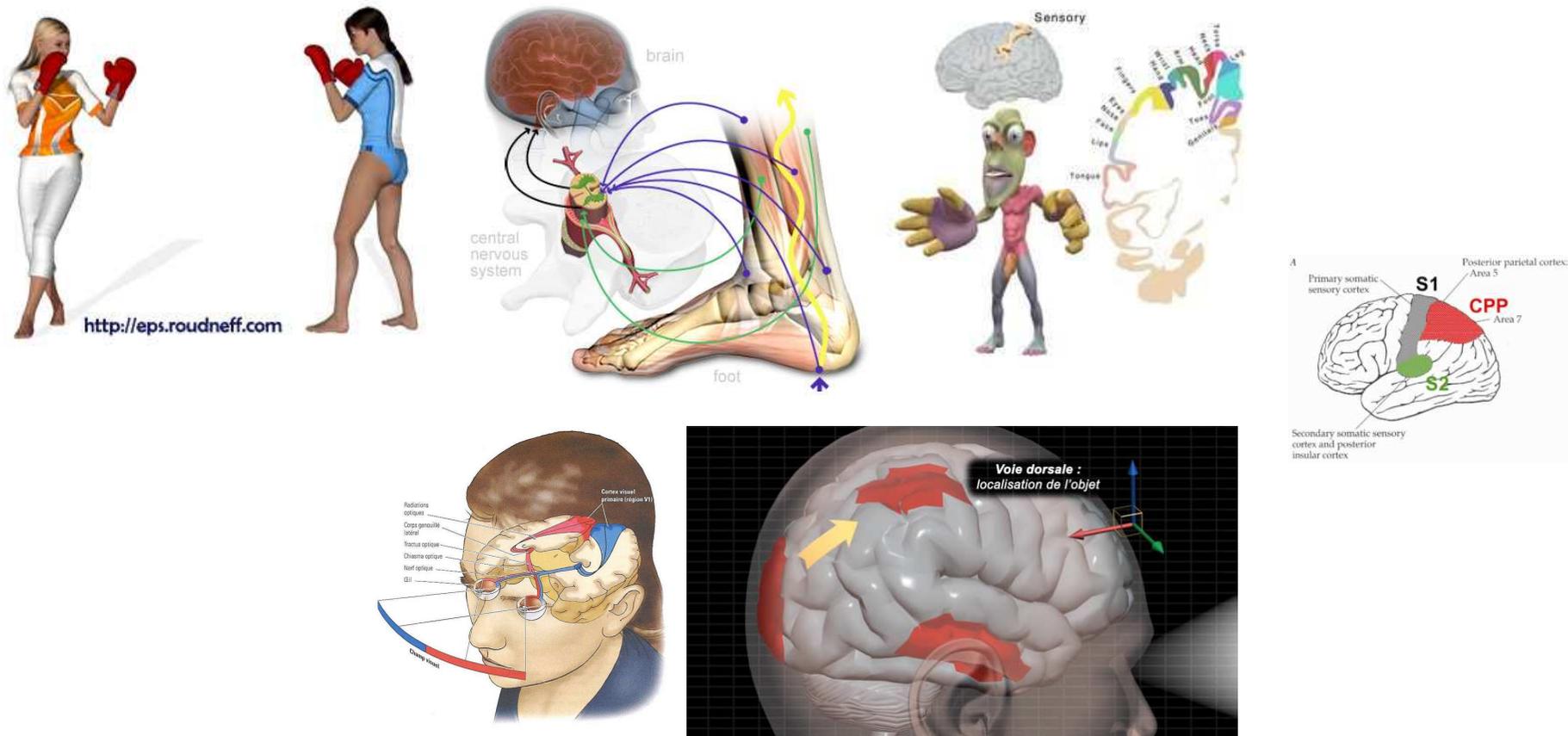
➔ Boxe française

- Analyse de sa configuration corporelle et de celle de son adversaire
- Organisation et déclenchement du coup approprié
- Lecture du coup de l'adversaire et réaction appropriée (parades-ripostes)



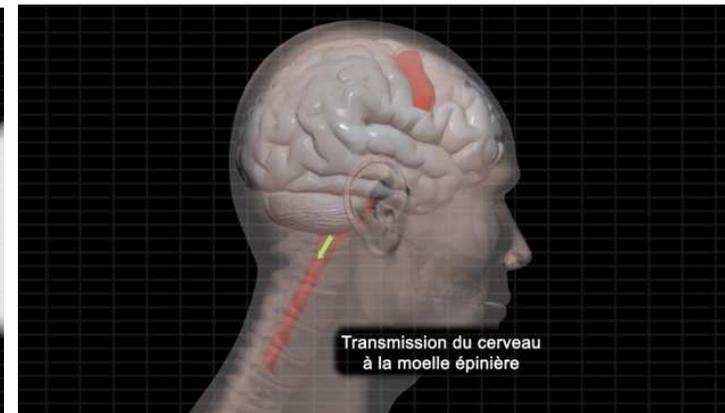
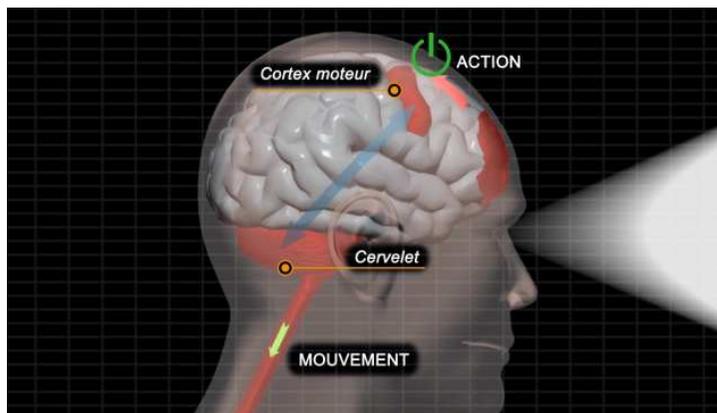
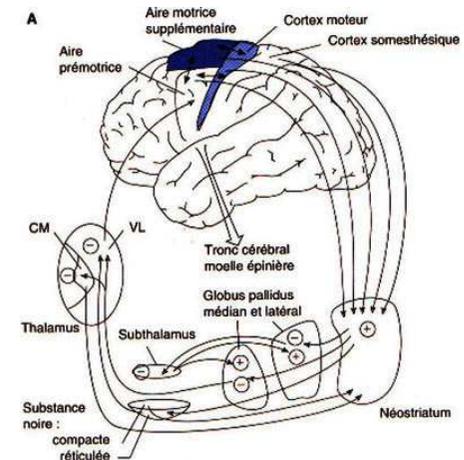
➔ Boxe française

- Analyse de sa configuration corporelle et de celle de son adversaire



➔ Boxe française

• Organisation et déclenchement du coup approprié

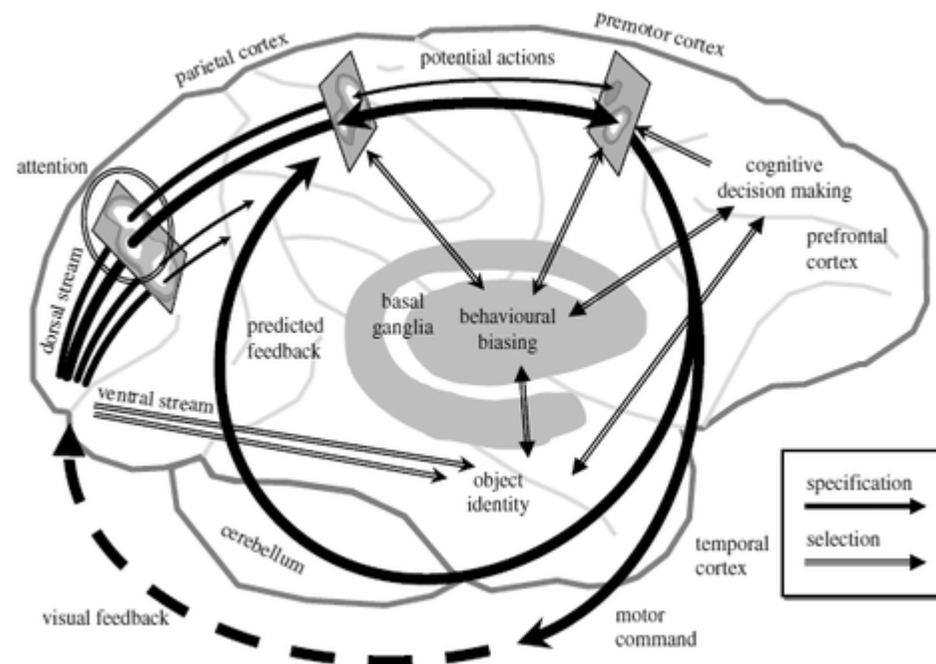


➔ Boxe française

- Lecture du coup de l'adversaire et réaction appropriée (parades-ripostes)



Boucles rétroactives



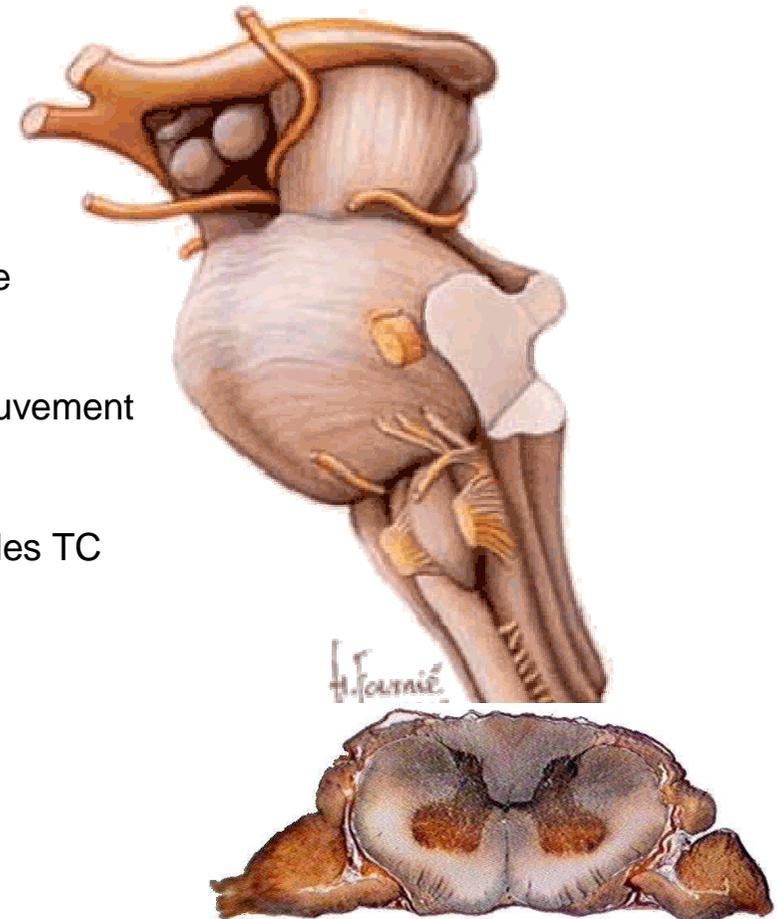
➔ Boxe française

- Lecture du coup de l'adversaire et réaction appropriée (parades-ripostes)



→ *Régulations posturales*

- ✓ Préservation de l'équilibre
- ✓ Coordination posture-mouvement
- ✓ Préréglage anticipé boucles TC



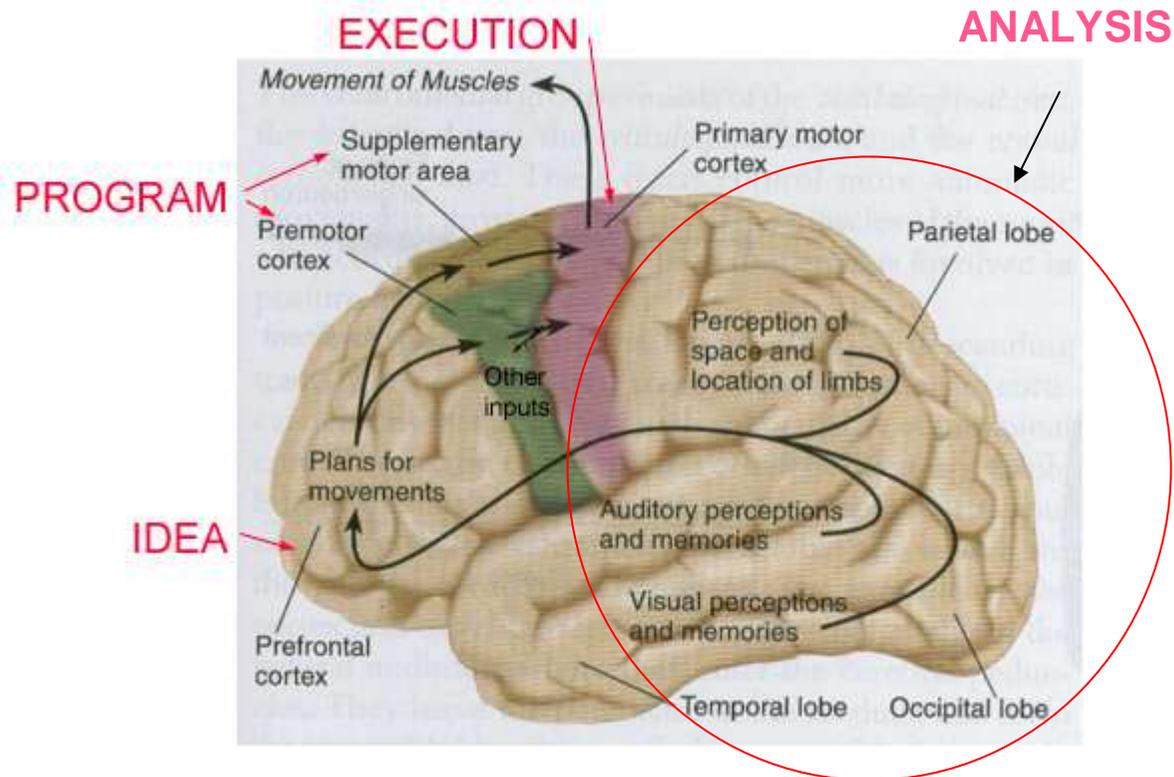
➔ Tir vs passe en Handball

- Prise en compte de la position de la cible, des partenaires et des adversaires
- Choix de la commande et affinage
- Lissage et adaptation de la commande motrice en cours d'exécution
- Intégration des PMP et des réflexes dans la commande



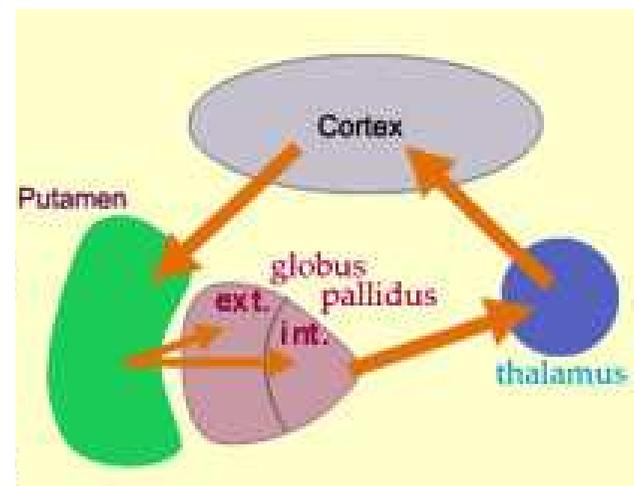
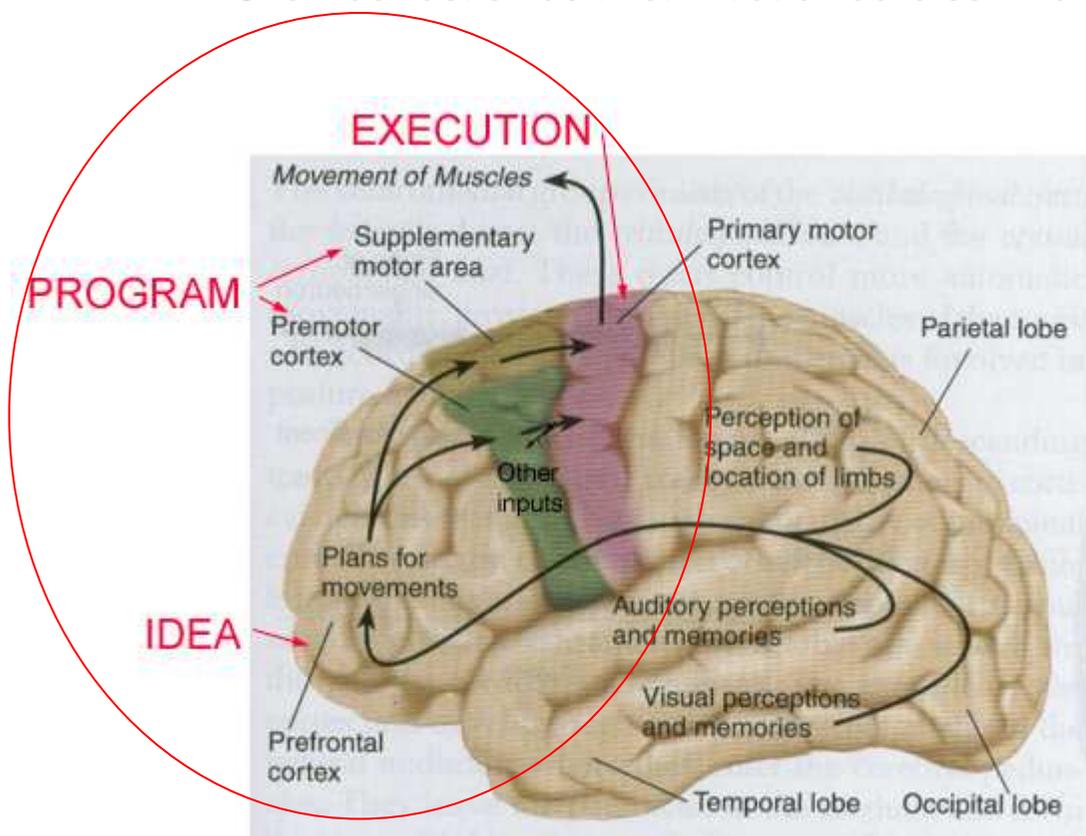
➔ Tir vs passe en Handball

- Prise en compte de la position de la cible, des partenaires et des adversaires



➔ Tir vs passe en Handball

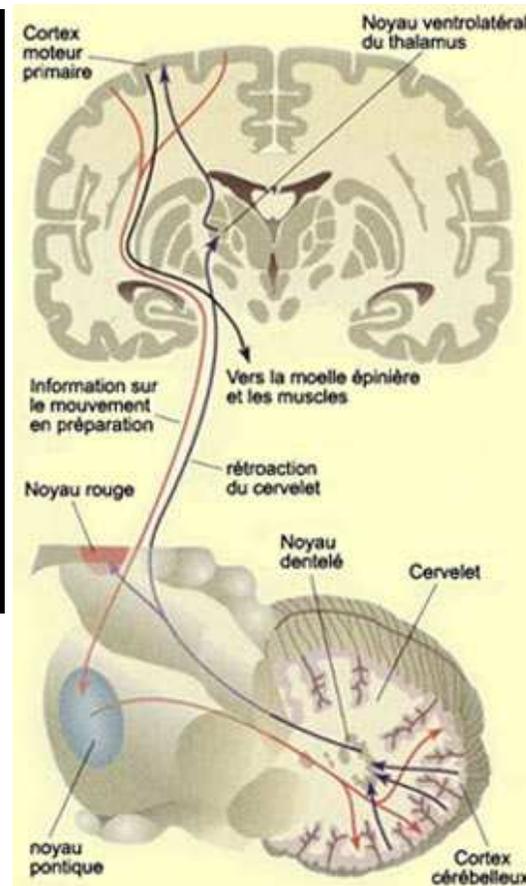
• Choix de l'action de tir et initiation de la commande



Répertoire d'actions de tir automatisées

➔ Tir vs passe en Handball

- Lissage et adaptation de la commande motrice en cours d'exécution

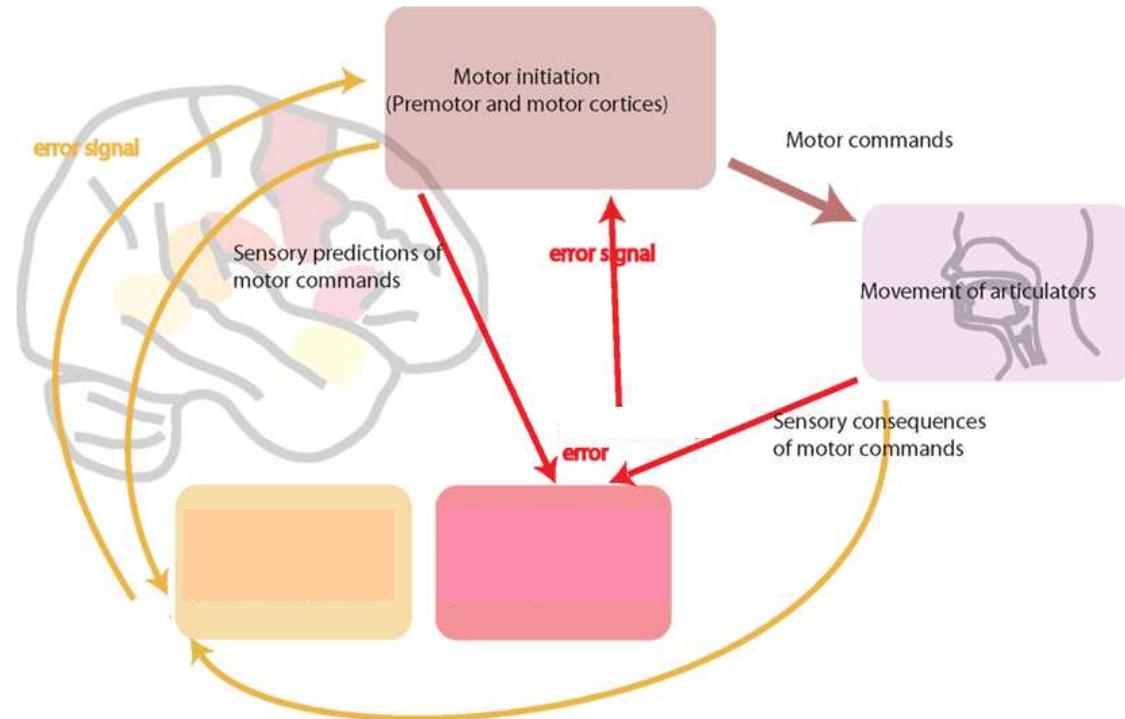


➔ Tir vs passe en Handball

- Lissage et adaptation de la commande motrice en cours d'exécution

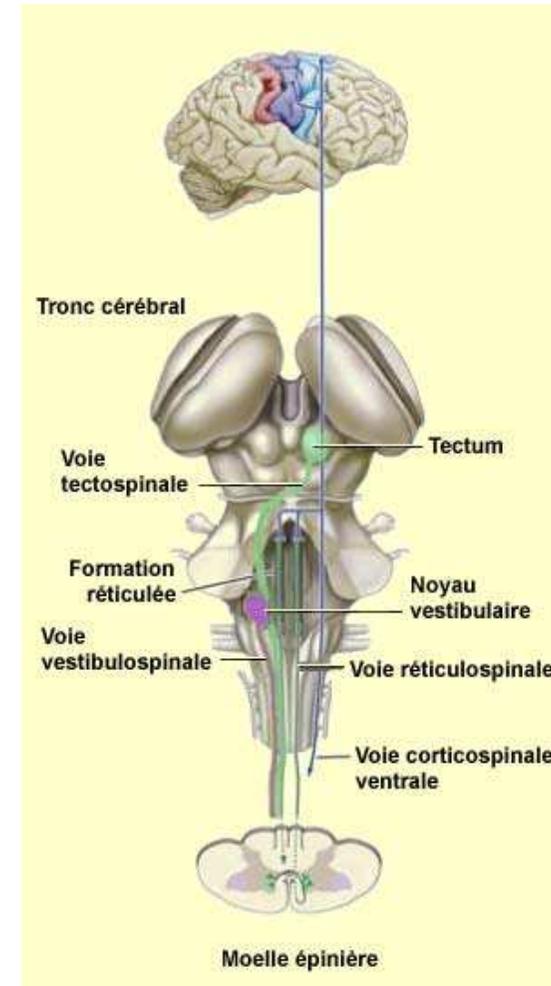


Boucles rétroactives



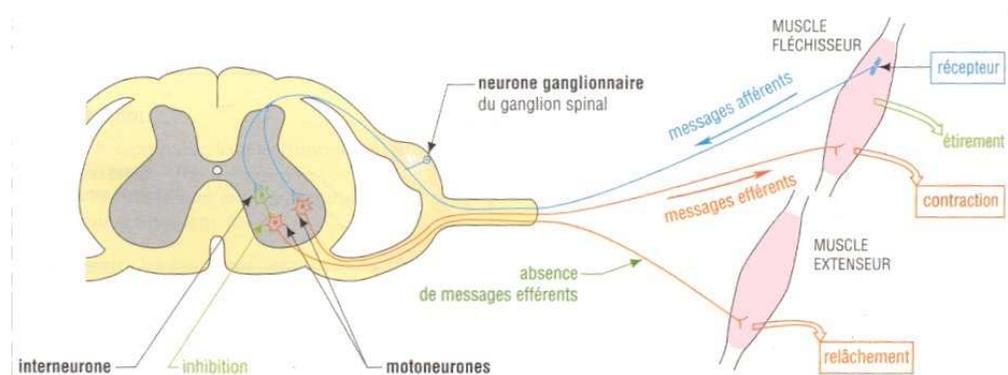
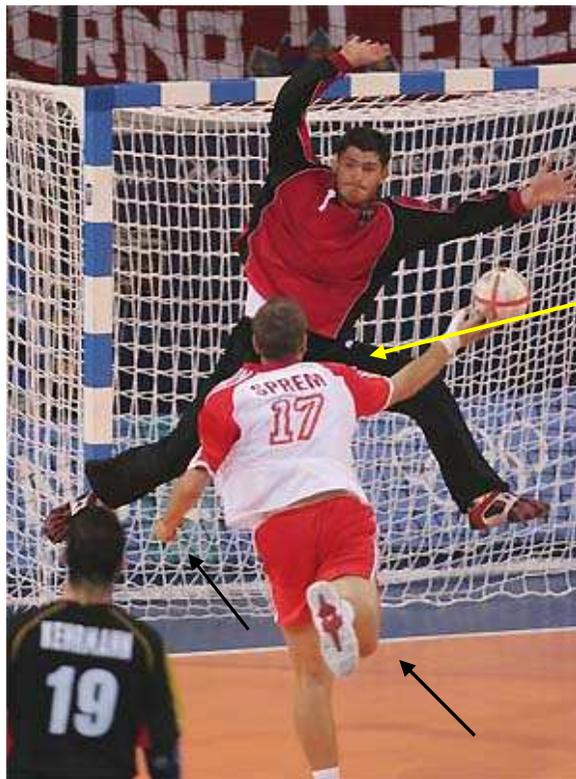
➔ Tir vs passe en Handball

- Intégration des PMP et des réflexes dans la commande



➔ Tir vs passe en Handball

• Intégration des PMP et des réflexes dans la commande



Question d'examen
Apprendre à **identifier, pondérer** et surtout
contextualiser l'activité des différentes strates
sur le comportement proposé