

Introduction à la psychomotricité de l'enfant :

Principes et compétences mobilisés dans la pratique de l'aïkido

Définition

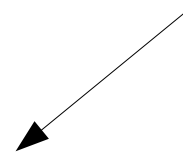
La rééducation psychomotrice :

Traitement neuro-psycho-physiologique qui agit **par l'intermédiaire du corps**

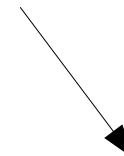


Vise à maintenir ou restaurer
des fonctions mentales,
instrumentales, comportementales
perturbées.

Améliorer **le psychisme**
et l' **adaptation** de l'individu à l'autre,
à son environnement



En relation



Approche ou médiation corporelle

Jeu, expression, danse, relaxation,
rythme...

Définition de la rééducation psychomotrice :

- repose sur le principe d'interaction corps/esprit,
 - en relation,
- implique une attention conjointe sur un objet (le corps, un ballon...).

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le schéma corporel :

- « Représentation que chacun se fait de son corps et qui lui sert de repère dans l'espace » (Piéron).
« Image spatiale du corps » (Pick) = référentiel du mouvement.
Informations sur la posture et les coordonnées spatiales des parties du corps.
- Élément essentiel dans le développement psycho- affectif de l'enfant : l'individuation.
- S'édifie sur des données tactiles, visuelles, kinesthésiques, proprioceptives...
- Se modifie, se remanie sans cesse dans les expériences du corps /milieu.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le schéma corporel :

- « Représentation que chacun se fait de son corps et qui lui sert de repère dans l'espace » (Piéron).
« Image spatiale du corps » (Pick) = référentiel du mouvement.
Informations sur la posture et les coordonnées spatiales des parties du corps.
- Élément essentiel dans le développement psycho- affectif de l'enfant : l'individuation.
- S'édifie sur des données tactiles, visuelles, kinesthésiques, proprioceptives...
- Se modifie, se remanie sans cesse dans les expériences du corps /milieu.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le schéma corporel :

S'évalue à travers :

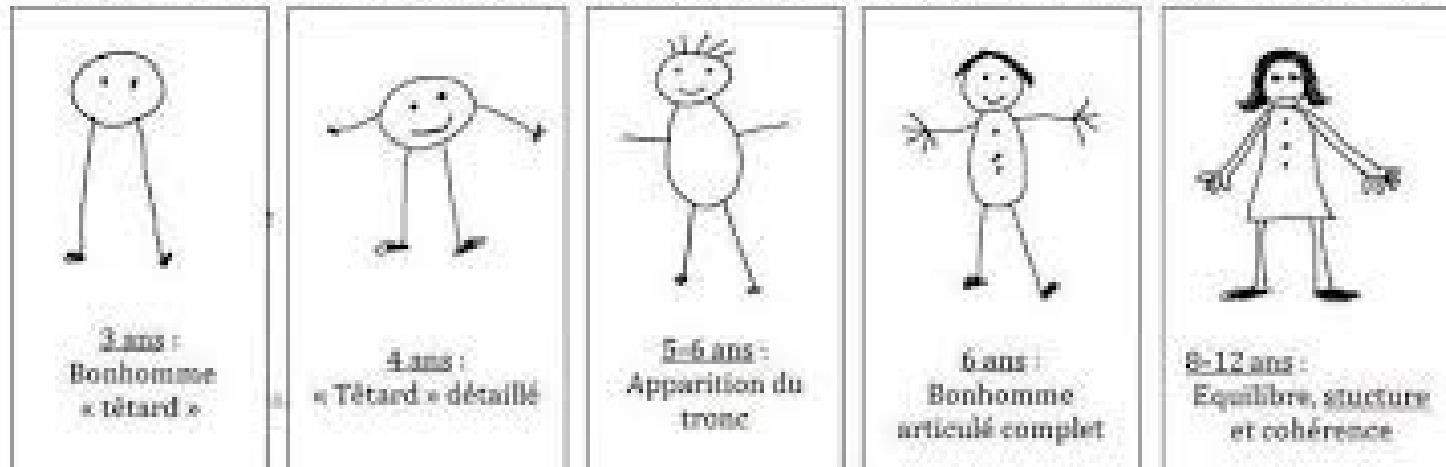
- la connaissance des parties de corps,
- le dessin du bonhomme,
- l' imitation de gestes,
- l' orientation droite-gauche, croisement de l'axe corporel
(Piaget-Head)
- le voyage de Garelli,
- la poupée-monstre (BSM Bullinger),
- puzzle (Meljak, Bergès, Stambak)

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le schéma corporel :

L'EVOLUTION DU BONHOMME SELON JACQUELINE ROYER.

(Jacqueline Royer, *La personnalité de l'enfant à travers le dessin du bonhomme*, éd. Editec, Bruxelles, 1977)

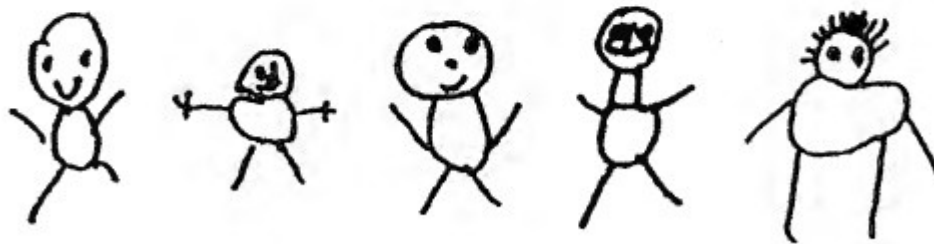


Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Moins de 60 minutes de télé par jour



Plus de 180 minutes de télé par jour



Source : figure 2, TV-Lobotomie, p.136, M. Desmurget d'après

WINTERSTEIN P. *et al.*, « Medienkonsum und passivrauchen bei vorschulkindern », *Kinder und Jugendarzt*, n° 37, 2006, p. 205 *et passim*.

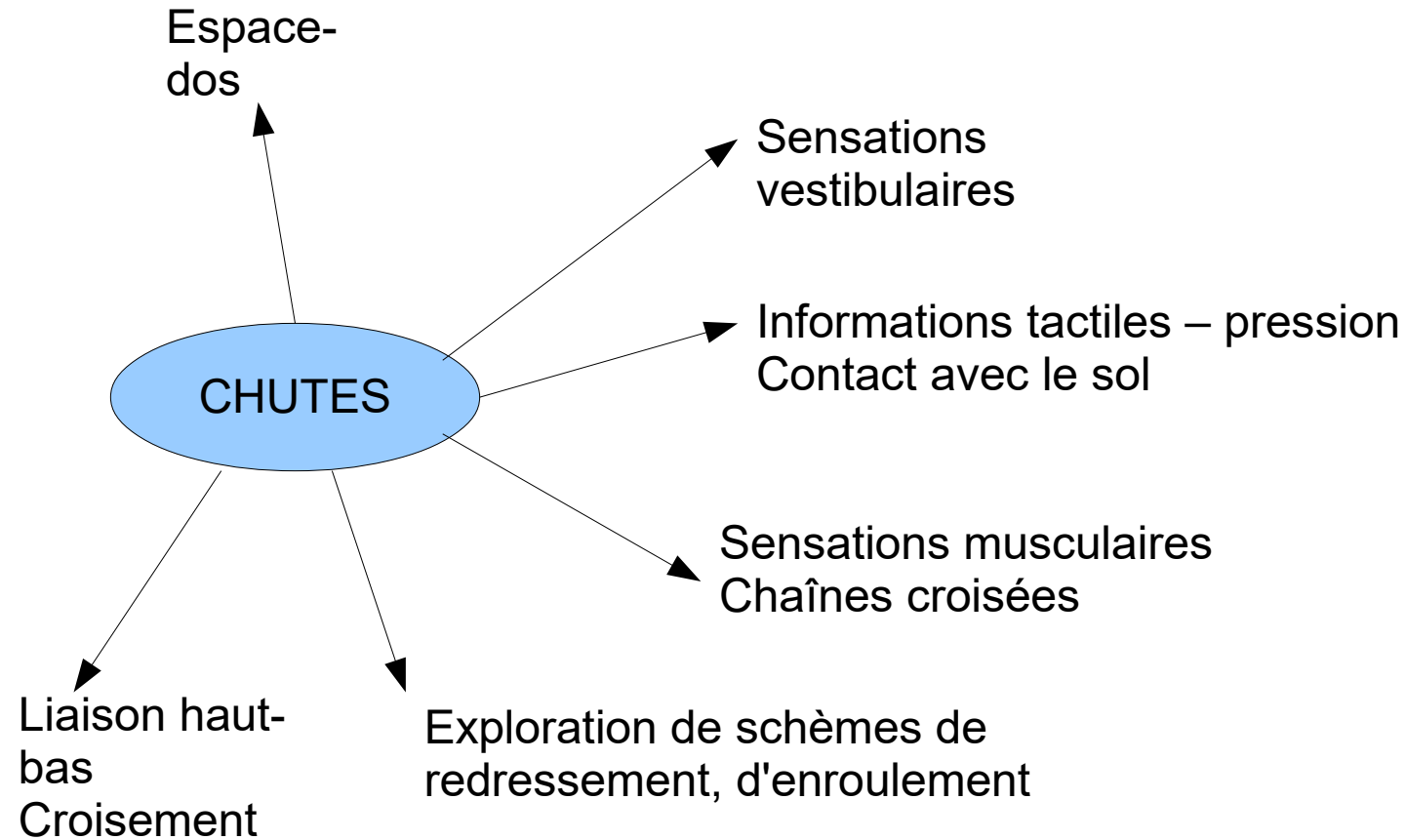
Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le schéma corporel

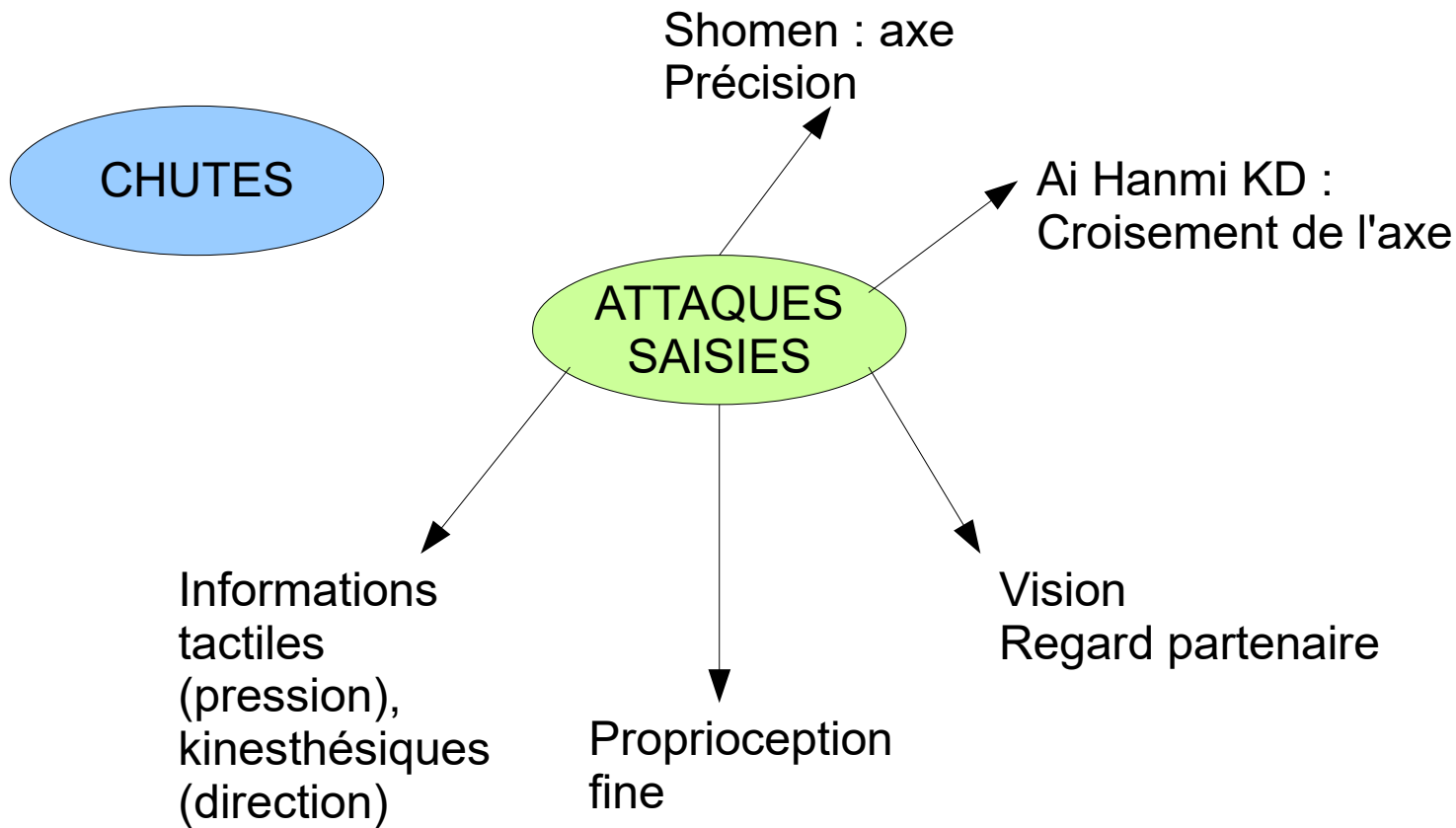
Perturbations dans l'édification du schéma corporel :

- lien haut-bas du corps,
- lien entre les hémicorps D/G,
- manque de trame, d'axe, d'organisation, d'orientation...
 - manque d'unité (morcellement),
 - croisement de l'axe corporel,
 - défaut d'enveloppe,
- défaut de proprioception (neuro) = perte de sentiment de soi,
 - manque de dissociation : gestualité en bloc...

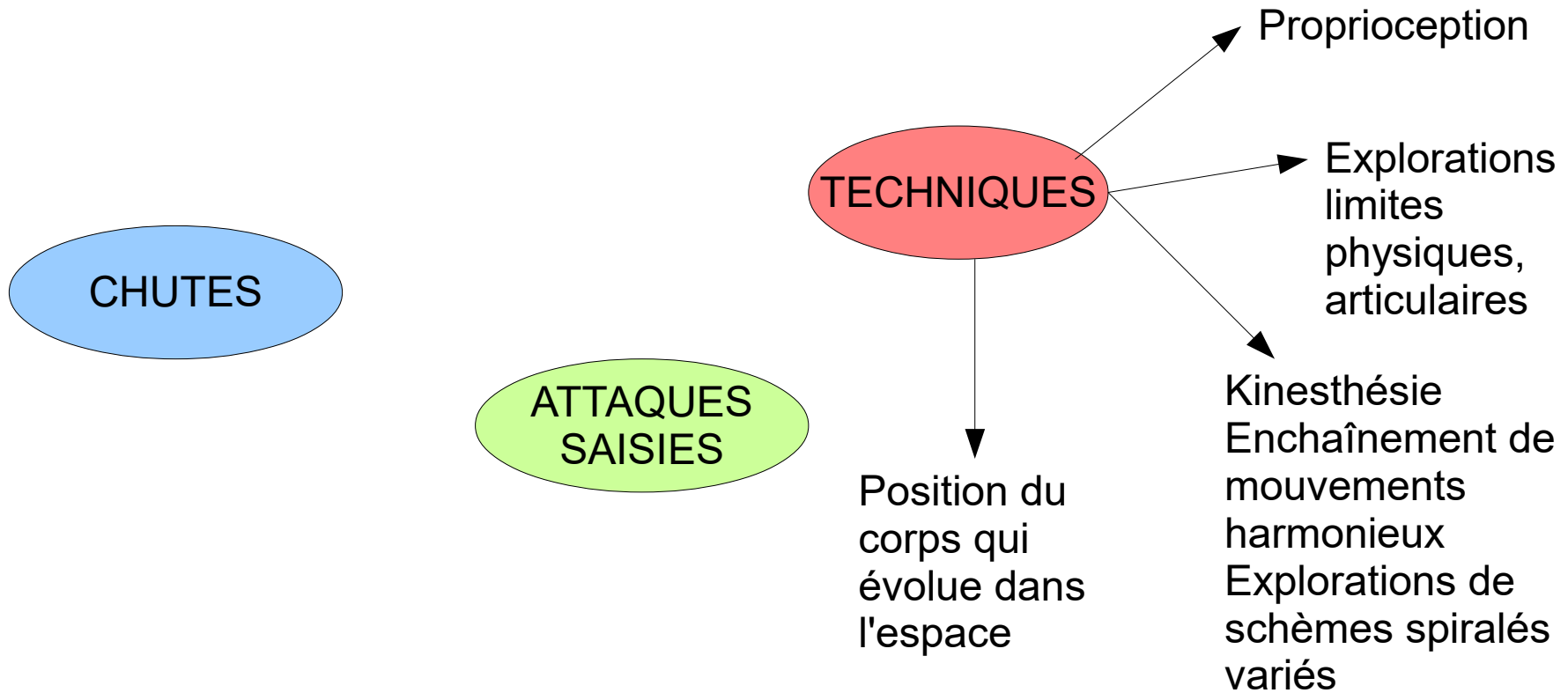
Le schéma corporel dans la pratique de l'aïkido



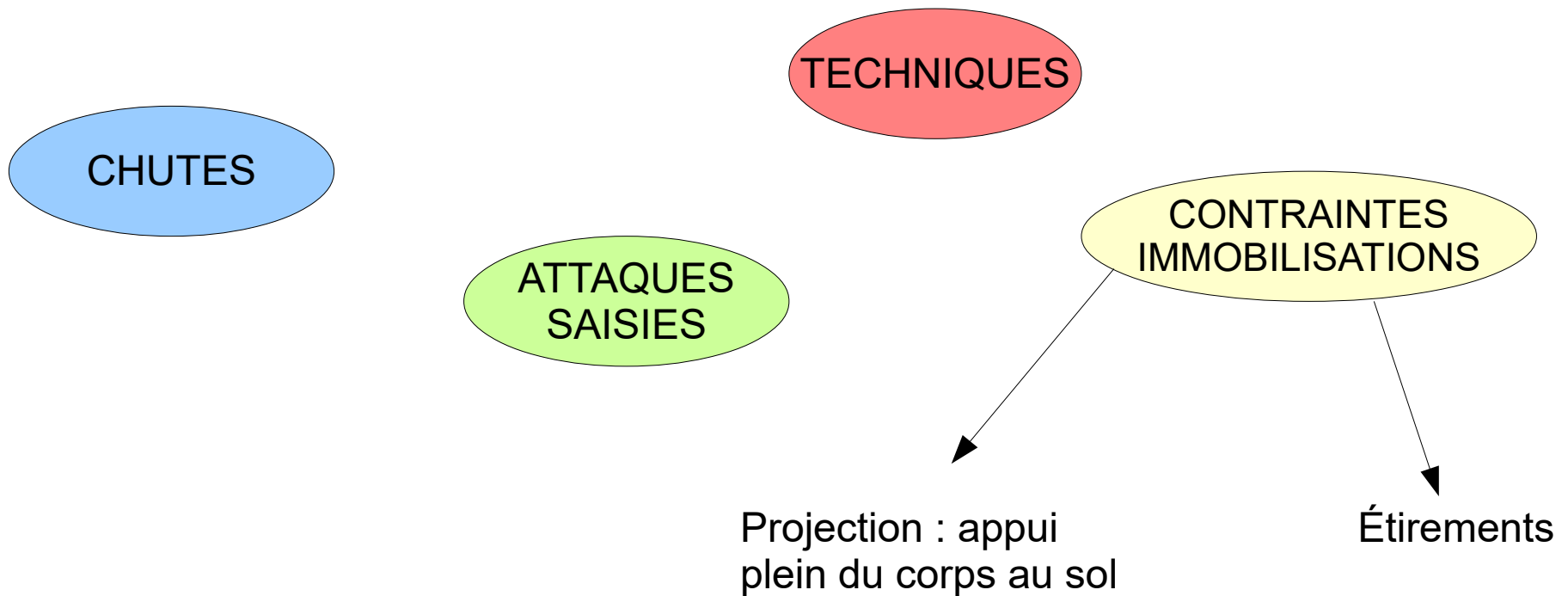
Le schéma corporel dans la pratique de l'aïkido



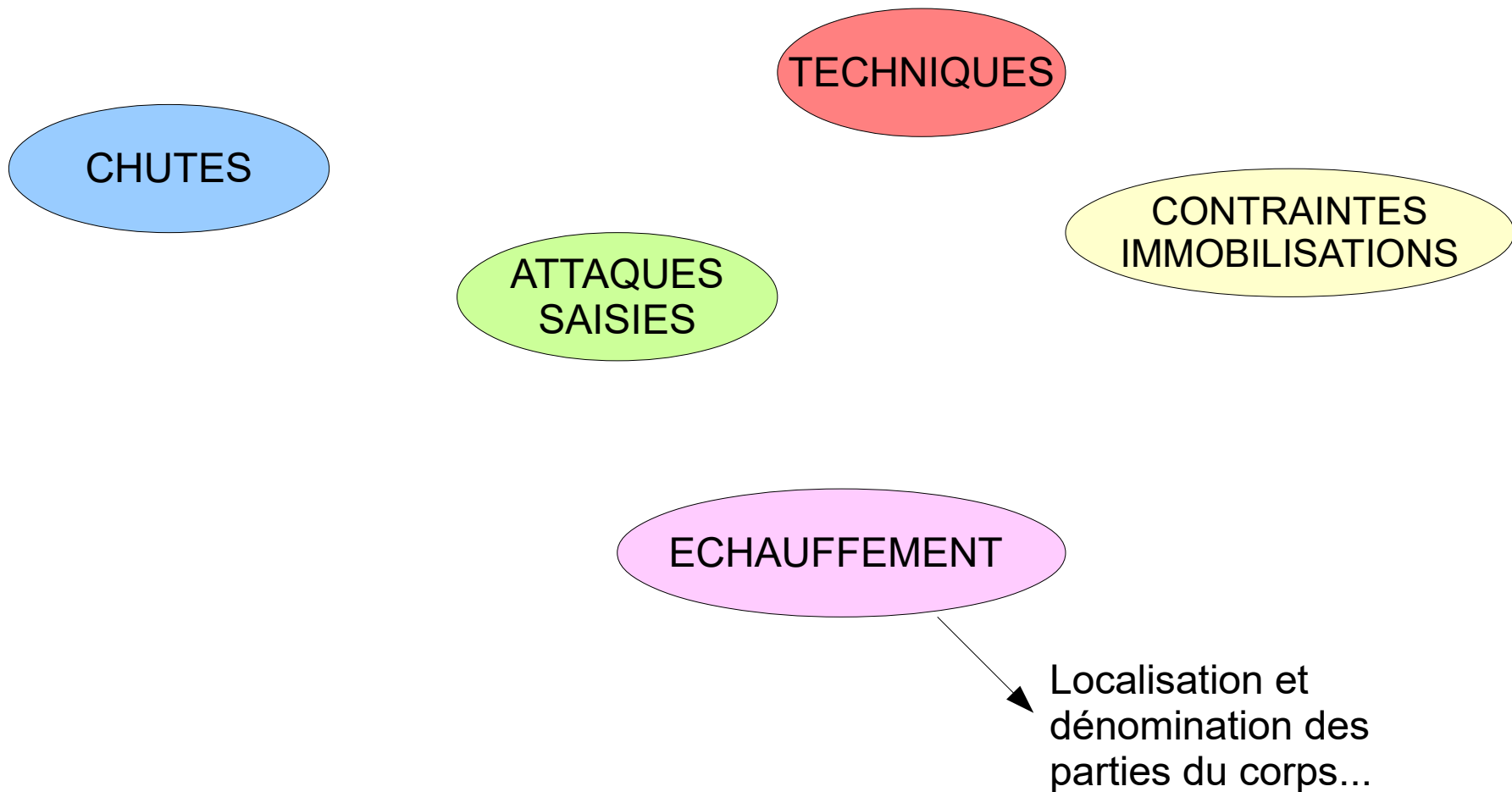
Le schéma corporel dans la pratique de l'aïkido



Le schéma corporel dans la pratique de l'aïkido



Le schéma corporel dans la pratique de l'aïkido



Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le tonus :

État de tension permanent des muscles (involontaire, variable dans son intensité).

Évolue sous la dépendance de la maturation neurologique et de la typologie.

Substrat des mouvements.

Affects, émotions influent sur la tonicité. État tonique renseigne sur le rapport de l'individu au monde.

Hyper/hypotonie, paratonies, dystonies, syncinésies, tremblements...

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le tonus :

S'évalue à travers l'étude de

- L'extensibilité
- Du ballant
- Des syncinésies.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le tonus :

Des perturbations :

- Hypotonie : bavage, lenteur, maladresse, appuis larges, déplacements lourds, massifs
- Hypertonie : marche sur la pointe des pieds, excitabilité, précipitation, mauvais ajustement perceptivo-moteur...
- Mauvaise régulation
- Mauvaise répartition
- Difficulté gestion émotionnelle

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le tonus

dans la pratique de l' aikido :

- La posture
- Ajustement localisé du tonus de TORI dans la réalisation de la technique,
- UKE modifie aussi son tonus en fonction des informations de TORI (trop de raideur ↗ douleur).

Chez l'enfant, nous attirons l'attention sur cet état tensionnel à l'aide d'expressions verbales imagées “ tout mou ”, “ pas de jus ”, “ une pile”... dans le but d'aider à ajuster le tonus...

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le dialogue tonique :

Nous avons vu : le tonus se modifie en fonction des affects, des émotions.

Le dialogue tonique se construit dans les relations précoces du bébé avec son entourage. Apaisement/ décharges. Portage.

Base de la relation thérapeutique en psychomotricité. Par son implication corporelle et psychique, le psychomotricien cherche à développer une dynamique d'échanges corporels médiatisés.

Le psychomotricien a des manières de se positionner, de porter, de toucher, de regarder qui vise à développer le dialogue tonico-émotionnel avec leurs patients.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le dialogue tonique :

Il s'agit d'une « relation particulière, basée sur le mouvement », qui « favorise le développement des compétences fonctionnelles et propose à l'enfant un espace de sécurité et de liberté à conquérir et où s'exprimer en laissant émerger le plus possible de compétences motrices, perceptives et cognitives » (Boscaini, Saint-Cast).

Il est perturbé dans les troubles de l'attachement, de la relation.
Le regard est alors souvent perturbé aussi.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le dialogue tonique dans l'aïkido :

Nous sollicitons le dialogue tonique combiné au regard :

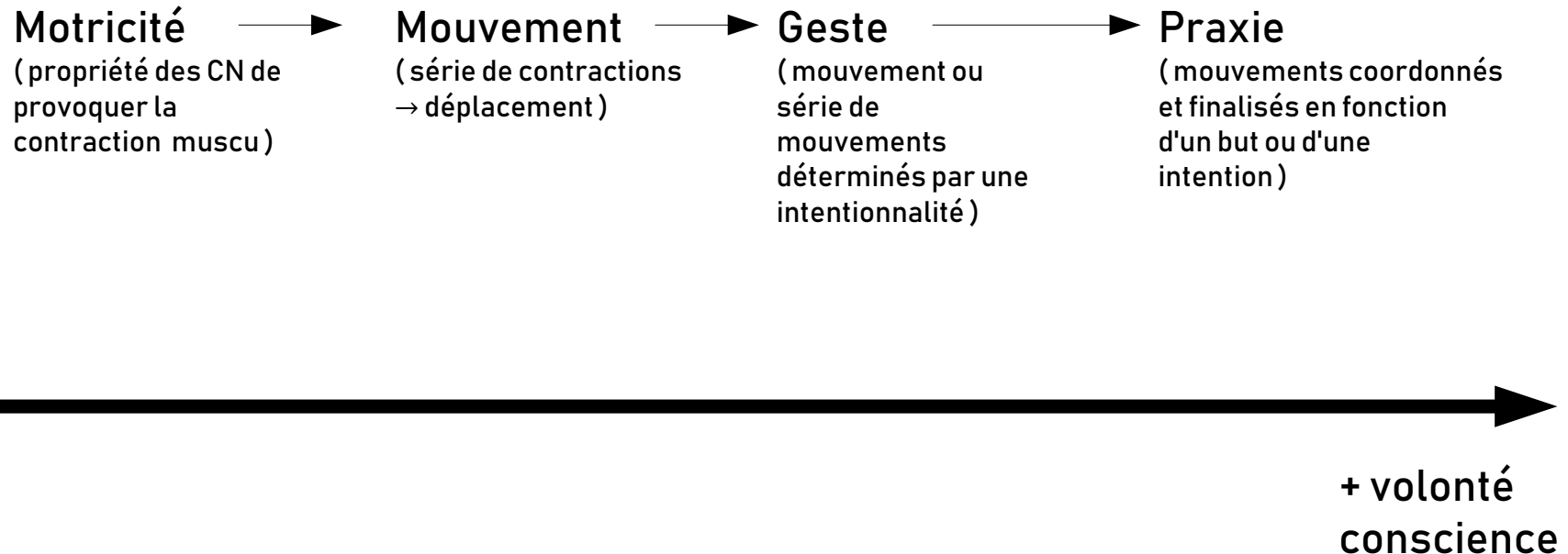
- Dans la prise d'informations (saisie)
- Durant le déroulement de la technique

Nous nous adaptons à la typologie du partenaire (âge, taille, déficit)

Chez l'enfant, il n'est pas une évidence. Mais le développer peut contribuer à améliorer la relation à l'autre : ressentir les différences interindividuelles, être à l'écoute des éprouvés chez l'autre, s'ajuster...

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – geste :



Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – geste :

Pour réaliser un geste volontaire, il faut :

- Des capacités motrices avec une bonne régulation du tonus.
- Un traitement des messages sensoriels, visuels, proprioceptifs, vestibulaires.
- Une programmation (fonctions cognitives) : planification, programme moteur, exécution.
- Un but (le geste est réajusté en fonction de l'objectif)

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – geste :

Le développement de la motricité volontaire (modèle cognitif) :

- suit la maturation neurologique (génétiquement déterminée)
- augmentation de la vitesse de transmission de l'information nv
- selon les lois céphalo-caudale et proximo-distale
- la motricité évolue de la diffusion globale à la finesse (loi de différenciation)

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – praxie :

3 stades de l'apprentissage moteur (modèle cognitif) :

-la cognition guide l'exécution. A ce stade, l'enfant est surtout dans une réflexion et se demande quel est son but, quels membres utiliser, quelle position de membres il doit adopter. Il apprend par essais et erreurs. Coût attentionnel++

FOCUS : saillants, verbalisation, chaînage = décomposition en actions motrices séquentielles, façonnement = incitation gestuelle, découverte guidée = poser la bonne question, rendre la solution évidente, une seule chose à la fois).

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – praxie :

3 stades de l'apprentissage moteur (modèle cognitif) :

-la cognition guide l'exécution. A ce stade, l'enfant est surtout dans une réflexion et se demande quel est son but, quels membres utiliser, quelle position de membres il doit adopter. Il apprend par essais et erreurs. Coût attentionnel++

FOCUS : saillants, verbalisation, chaînage = décomposition en actions motrices séquentielles, façonnement = incitation gestuelle, découverte guidée = poser la bonne question, rendre la solution évidente, une seule chose à la fois.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – praxie :

3 stades de l'apprentissage moteur (modèle cognitif) :

-stade intermédiaire = capable d' exécuter avec des erreurs

FOCUS : compromis vitesse-précision, retours sensoriels internes, répétition

-stade autonome : geste automatisé, fluide et rapide

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Coordination – praxie :

Le développement de la motricité volontaire (modèle dynamique) :

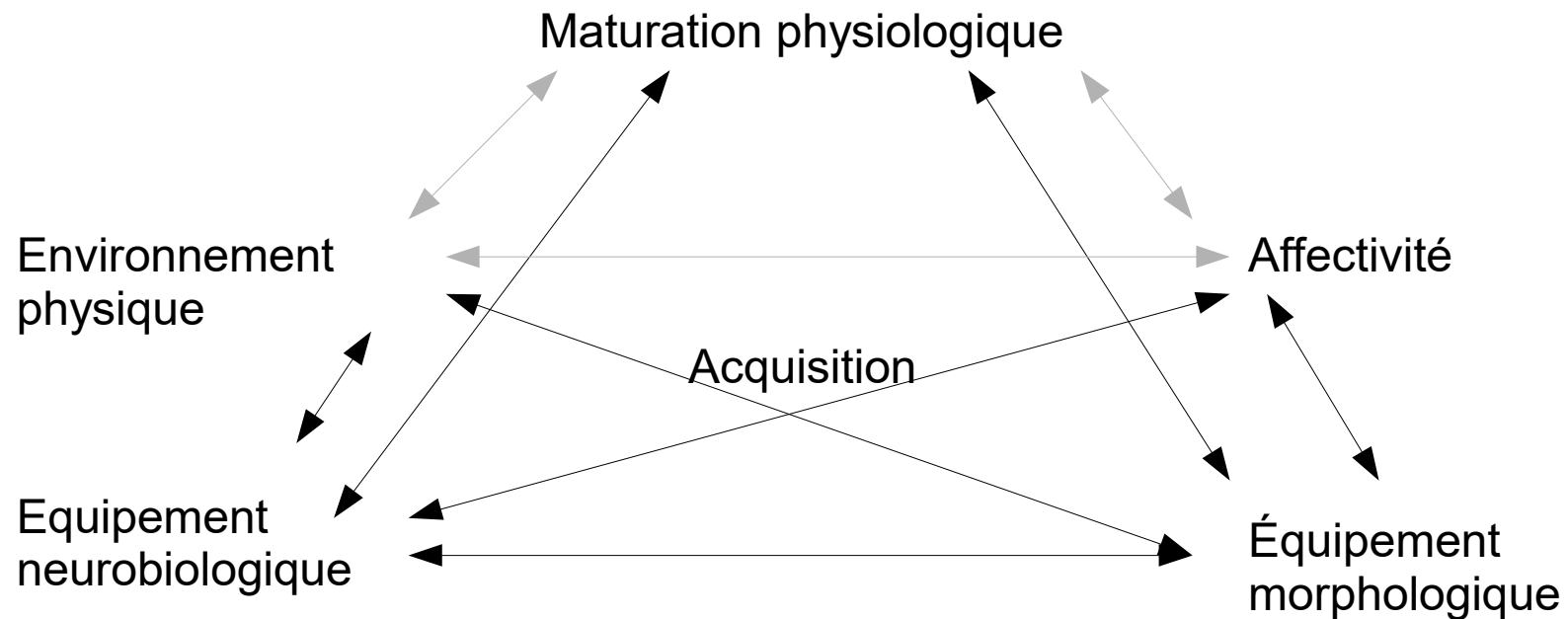
Le corps est considéré comme un système complexe, auto-organisé (contraintes → formes → stabilité).

Multiplicité de contrôles de la motricité (masse musculaire, graisseuse, taille...). L'enfant naît avec des potentialités (patterns moteurs). Les habiletés motrices émergent sous influence de l'expérience...

Perception-action sans représentation.



Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido



Modèle interactif et fonctionnel des processus d'acquisition d'actes et de
comportements psychomoteurs (Vaivre-Douret, 1997)

Dans la pratique de l'aïkido :

Coordination

Jeux préparation-échauffement :
Déplacements, course, sauts...

Répertoire de coordinations
acquises – motricité précâblée

Praxie

Chutes : stades apprentissage
puis automatisé

Techniques : enchaînement
séquentiel de gestes qui
demande un recrutement
attentionnel, une
programmation.

Les paramètres varient
(changement de partenaire)

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

La latéralité :

Asymétrie fonctionnelle motrice et perceptive qui s'observe au niveau de la main, du pied, de l'oeil et de l'oreille. Est établie vers 5ans et demi -6 ans.

Latéralité manuelle est soumise à la dominance hémisphérique (HG dominant chez 96% des droitiers, chez 70% des gauchers)

Ne pas négliger le rôle complémentaire des deux mains.

Latéralité homogène/croisée.

Ambilatéralité = mal affirmée, pas claire (change de main selon l'activité). L'ambidextrie est très rare (pour une même tâche, utiliser indifféremment l'une ou l'autre main).

Notions de psychomotricité mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

La latéralité :

Lien avec la construction de l'espace : c'est à partir de la perception de cette asymétrie fonctionnelle que l'enfant distingue la droite et la gauche sur soi (sur soi vers 6 ans).

Enfant clairement latéralisé : aura mieux conscience d'être plus efficace d'un côté/ l'autre.

Avec le développement du schéma corporel, la conscience de la latéralité contribue à s'orienter dans l'espace, à s'organiser et coordonner ses mouvements.

La latéralité est au service de la précision des mouvements.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

La latéralité :

Ses perturbations :

- Orientation DG Moins sûre,
- Confusions d'organisation : quelle main, quel pied?
- Gaucher : demande à inverser schème naturel (ex : graphisme)
- Latéralité contrariée : inversion sens geste

La latéralité mise en jeu dans l'aïkido :

La pratique peut contribuer à :

- Renforcer la conscience de la latéralité. Cela se ressent car nous travaillons un côté puis l'autre = un côté plus performant que l'autre, un côté plus extensible que l'autre (augmentation de la masse musculaire), une jambe qui se maîtrise moins bien que l'autre...
- Mettre à portée de tous les schèmes moteurs aussi bien pour gaucher que pour droitier car le modèle est montré pour chaque côté (nous pouvons sentir que nous sommes plus à l'aise pour élaborer l'un ou l'autre)
- Observer les latéralités croisées, des pb d'organisation
- Travailler la réversibilité en aidant le partenaire : difficile avant 8 ans

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

De l'espace perceptif... :

La perception de l'espace se construit progressivement. C'est le résultat de l'activité sensori-motrice. L'enfant a un besoin naturel de mouvements dans l'espace pour développer son corps et son intelligence.

Au cours des 18 premiers mois, l'enfant résout des problèmes concrets : atteindre des objets éloignés, cachés. Avec l'autonomie, il explore un espace de plus en plus large (8ans, 10 ans).

Nous avons vu que le SC joue le rôle de référentiel égo-centré.
Référentiels exocentrés (à partir de 2ans)
Latéralité et distinction D/G. Réversibilité vers 8 ans.

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

À l'espace représenté :

Construction progressive des rapports spatiaux en lien avec la perception.

Nous avons vu que le SC joue le rôle de référentiel égo-centré.

Référentiels exocentrés (à partir de 2ans)

Rôle de l'axe corporel, de la latéralité et distinction D/G.

Réversibilité vers 8 ans (auto-retournement).

Intérêt de l'aïkido sur un plan spatial :

- Source d'expériences du corps dans l'espace : le référentiel corps n'est pas statique : tous les plans.
- Enrichissement de l'espace arrière
- Renforcement de l'axe corporel, du croisement
- L'autre comme référentiel : imitation, neurones miroirs, capacité d'auto-retournement, construction d'une image spatiale (image kinesthésique à la première personne , à la troisième personne).

Compétences psychomotrices mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le temps :

La structuration temporelle (référentiels sociaux)

La perception du temps (durée, intervalles...)

Importance pour :

- Anticiper, prévoir (ex : traverser la route),
- On doit s'adapter au temps social, Synchroniser son geste à une contrainte extérieure (ex : au groupe),
- Se synchroniser à l'autre,
- Ajuster sa vitesse.

Notions de psychomotricité mises en jeu dans la pratique de l' Aïkido

Le temps :

Perturbations chez l'enfant de son rapport au temps :

- Lenteur, réactivité plus longue, manque d'anticipation
- Impulsivité ou défaut d'inhibition
Réagit trop vite, manque d'analyse. Mise en danger.
Aversion pour le délai

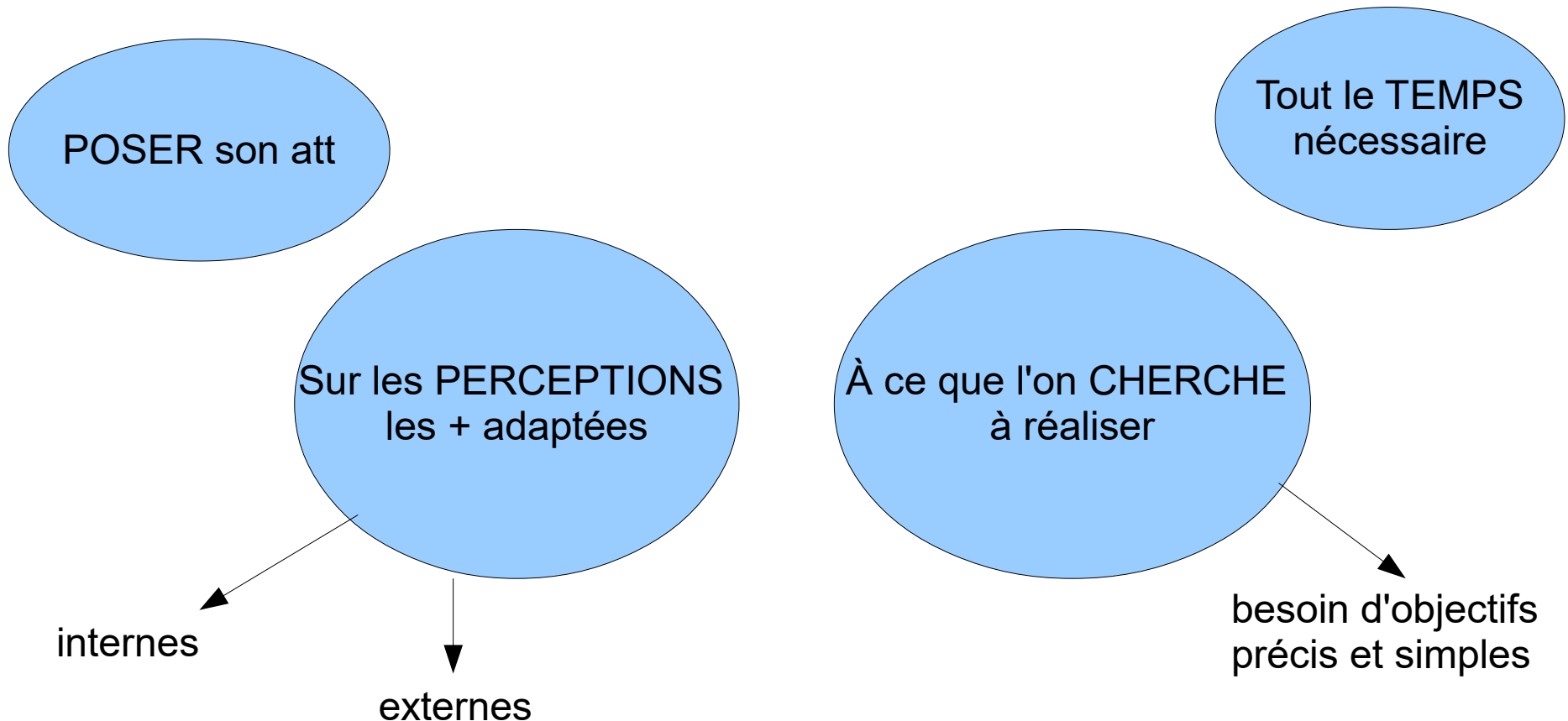
La structuration et de la perception temporelle dans la pratique :

- Repères stables dans la séance (salut début/échauffement/exo/salut fin),
- Perception de la durée, début-fin, répétition
- Éprouver les variations de vitesse.
Trouver son rythme (compromis vitesse-précision individuel), à son besoin = mieux se connaître (conséquence pour d'autres apprentissages).
- S'ajuster au rythme de l'autre.
- Synchronisation à un objet = l'autre (plus saillant avec les armes)
- Se synchroniser à plusieurs objets, au collectif (Kata)

Compétences cognitives: attention, mémoire

L'attention:

Être attentif, c'est apprendre à :



3 systèmes qui pilotent l'attention :

- Circuit de la récompense (rapide, pulsion, excitation)
- Orientation réflexe (stimulis saillants sur un plan physique) = distraction
- Système attentionnel volontaire (préfrontal)

Phénomènes biologiques, soumis à la maturation.

Évolution sociétale : être appelés par les objets.

Compétition attentionnelle (nous ne sommes pas multitâches). Stimuli qui attirent des circuits anciens (récompense).

Importance de faire des activités où l'on se donne du temps.

Développer de l'attention = développer de l'intention

3 systèmes qui pilotent l'attention :

- Circuit de la récompense (rapide, pulsion, excitation)
- Orientation réflexe (stimulis saillants sur un plan physique) = distraction
- Système attentionnel volontaire (préfrontal)

Phénomènes biologiques, soumis à la maturation.

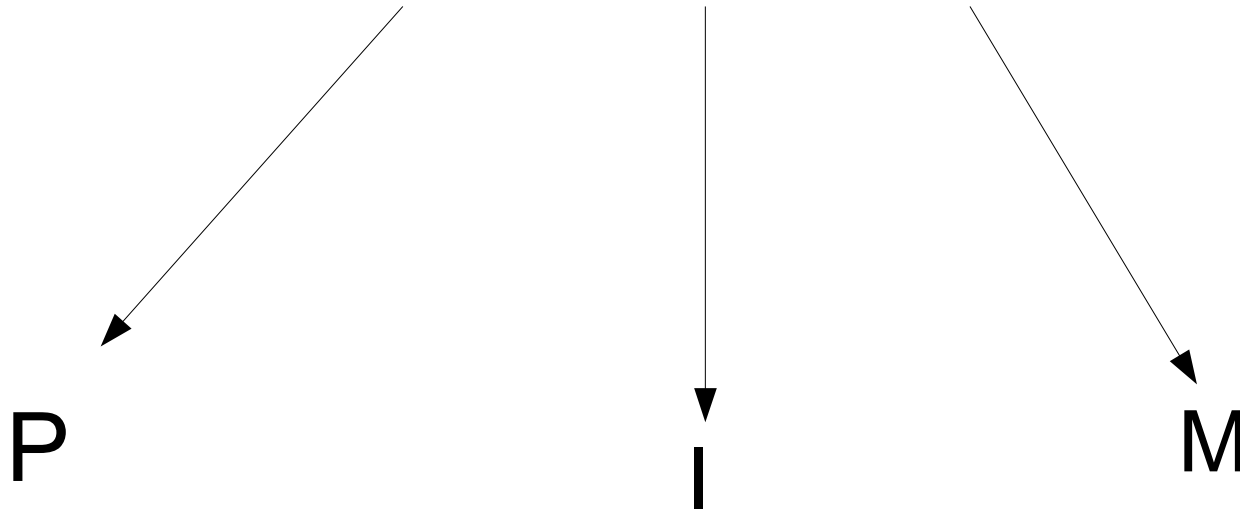
Évolution sociétale : être appelés par les objets.

Compétition attentionnelle (nous ne sommes pas multitâches). Stimuli qui attirent des circuits anciens (récompense).

Importance de faire des activités où l'on se donne du temps.

Développer de l'attention = développer de l'intention

Le trépied de l'attention :



Fonctions exécutives:

- Ensemble de processus impliqués dans la régulation, le contrôle du comportement.
- Processus de contrôle de haut niveau

Fonctions exécutives:

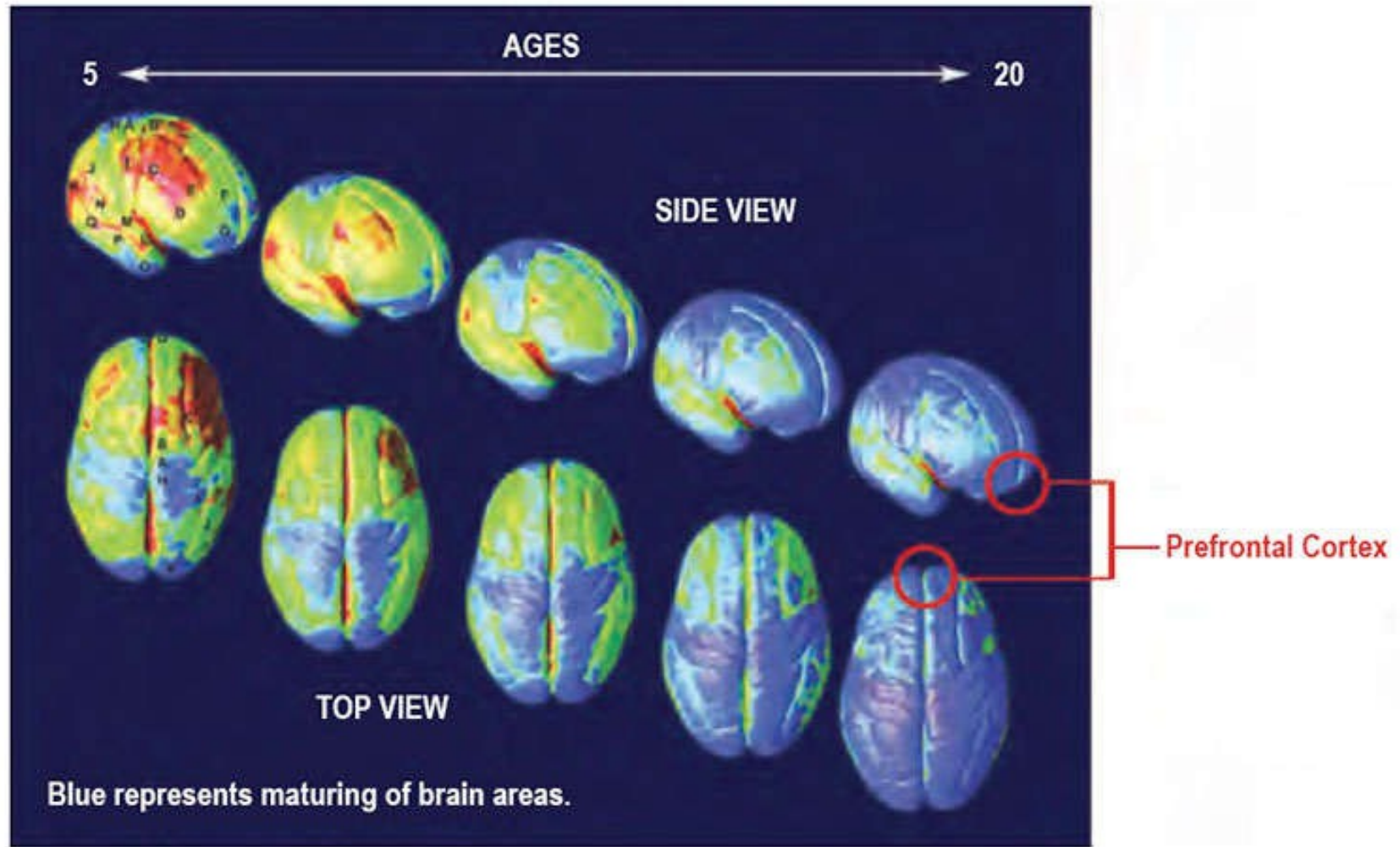
Versant cognitif

- Planification : mener à bien une action, s'organiser
- Inhibition : ignorer les distractions
- Flexibilité mentale : faire preuve de souplesse
- Mémoire de travail

Versant affectif

- Prise de décision
- Autorégulation
- Contrôle des émotions

Fonctions exécutives:



Les neurones miroirs

S'activent aussi bien lorsque le sujet exécute l'action, que lorsqu'il regarde un autre sujet exécuter l'action (ou même imagine).

Support de l'imitation.

Support de la cognition sociale.

Apports de la pratique de l'Aïkido sur le plan psychomoteur : discussion

L'aïkido s'appuie sur des principes et mobilise des compétences communs à la psychomotricité :

- Repose sur l'unité corps-esprit, sur un dialogue tonique,
- Enrichit les soubassements psychomoteurs nécessaires aux apprentissages et à la connaissance de soi : schéma corporel, coordination-équilibre, espace, latéralité, temporalité.
- Support apprentissage de la motricité volontaire, des praxies (faisant appel à la cognition, la programmation motrice)

Apports de la pratique de l'Aïkido sur le plan psychomoteur : discussion

- Participe à l'entraînement des compétences cognitives (intention, séquentiel, une chose à la fois, en se donnant le temps , à son rythme = celui de son geste), aide à mieux se connaître.
- Dans un contexte de plaisir (découverte, attitude fun...) propice à la découverte et au maintien des apprentissages.
- Représente un vivier d'expériences corporelles, relationnelles, temporelles structurantes pour l'enfant dans un monde contemporain essentiellement tourné vers les informations visuelles, le zapping attentionnel.