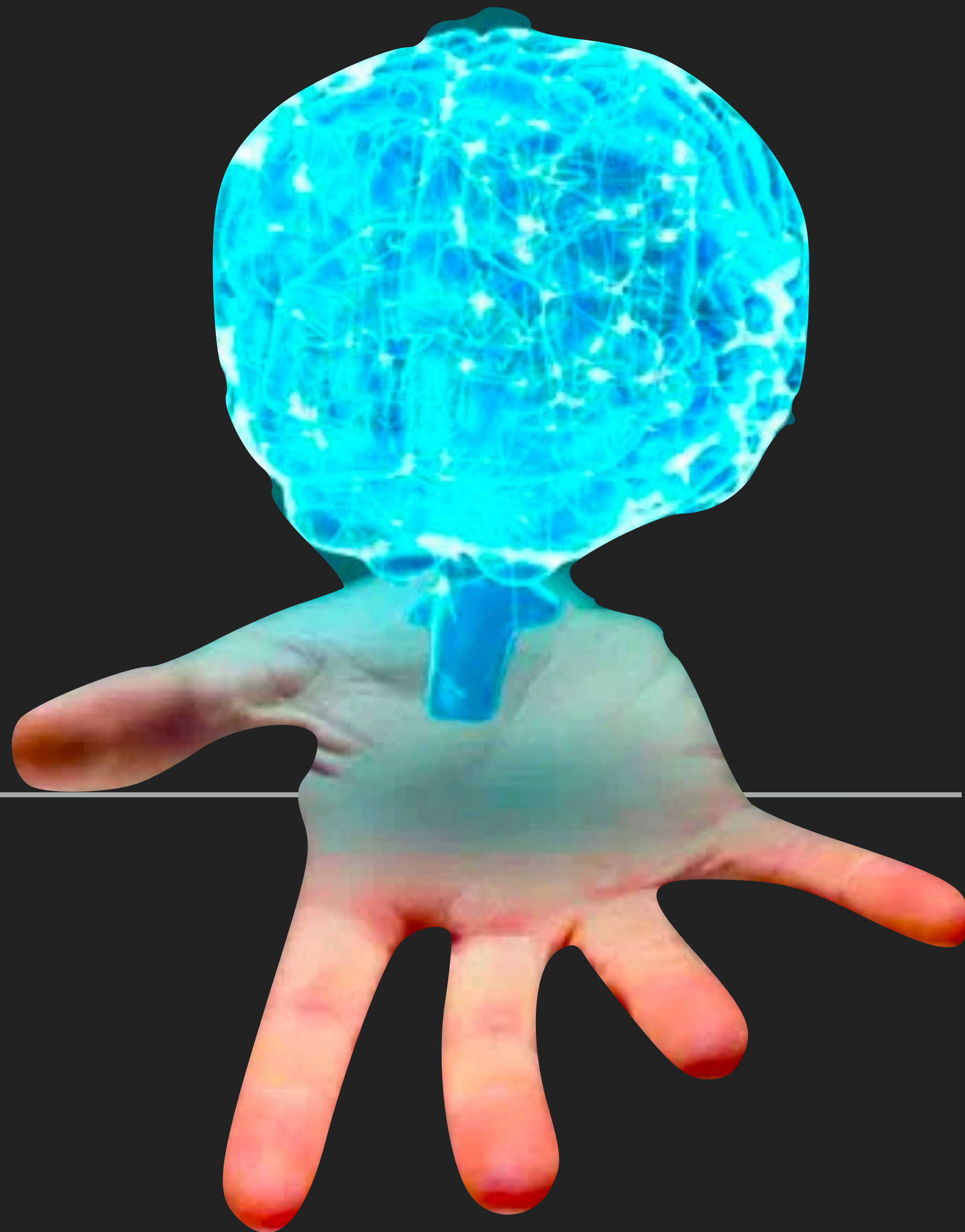




FORMATION PROFESSIONNELLE D'UN DIAGNOSTIC DES PRÉFÉRENCES MOTRICES

LOÏC PELLEGRY, DES JEPS TENNIS



RECUEIL DES ATTENTES / OBJECTIFS

- ▶ Présentation tour de table / expérience dans le domaine ?
- ▶ Quelles sont vos attentes sur cette journée de formation basée sur le thème des préférences de latéralité motrice ?
- ▶ Etablir les objectifs de la journée



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , LA DIDACTIQUE. GAINAGE-COORDINATION-PRÉFÉRENCES

Les préférences sont des choses qui sont en moi que je sais réaliser (croiser les bras, les mains, tourner la tête etc...)
un tour sur moi même, saut, impulsion.

C'est un système qui est engrammé (**Engramme** (nom masculin), de l'allemand Engramm, est un terme issu du grec en (« dans ») et gramma (« écriture »). En neurophysiologie, l'**engramme** est la trace biologique de la mémoire (trace ou artefact mnémonique) dans le cerveau.) en moi , depuis la naissance et qui m'amène à faire certains gestes qui vont venir activer certaines grandes chaînes musculaires plutôt que d'autres.

Les préférences sont liées à notre système nerveux et à la manière dont notre cerveau fait face à l'apesanteur , c'est pour ça que la notion d'équilibre est particulièrement importante !

Une préférence c'est un principe de survie qui défini, que l'on trouve chez tous les animaux, un système nerveux centralisé et d'un mouvement. Nos mouvements sont liés à notre survie, sont liés à notre système cérébrale , à notre cerveau.

Survivre veut dire être capable de s'équilibrer, être capable de percevoir , d'agir , de se coordonner , de se gainer , tout ceci est la même choses.

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , QUELQUES TESTS EN AVANT GOUT



*Réunir les mains : **pouces***

*Croiser les bras : **G / D***

*La pelle : **quelle main ?***

*Tourner la tête : **quel coté ?***

*Croiser les jambes : **quelle jambe ?***

% ?

LOIC PELLEGRY, FORMATEUR SPORT ET FORMATION, PRÉFÉRENCES MOTRICES DE LATÉRALITÉ

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , LES CROYANCES PAR LE MIMÉTISME

Robert decastella , australien , marathon





TERRIEN OU AÉRIEN ?

MODULE 1

**À VOTRE AVIS ÊTES-VOUS TERRIEN OU
AÉRIEN ? COMMENT POUVEZ-VOUS
L'EXPLIQUER ?**



Sport et formation

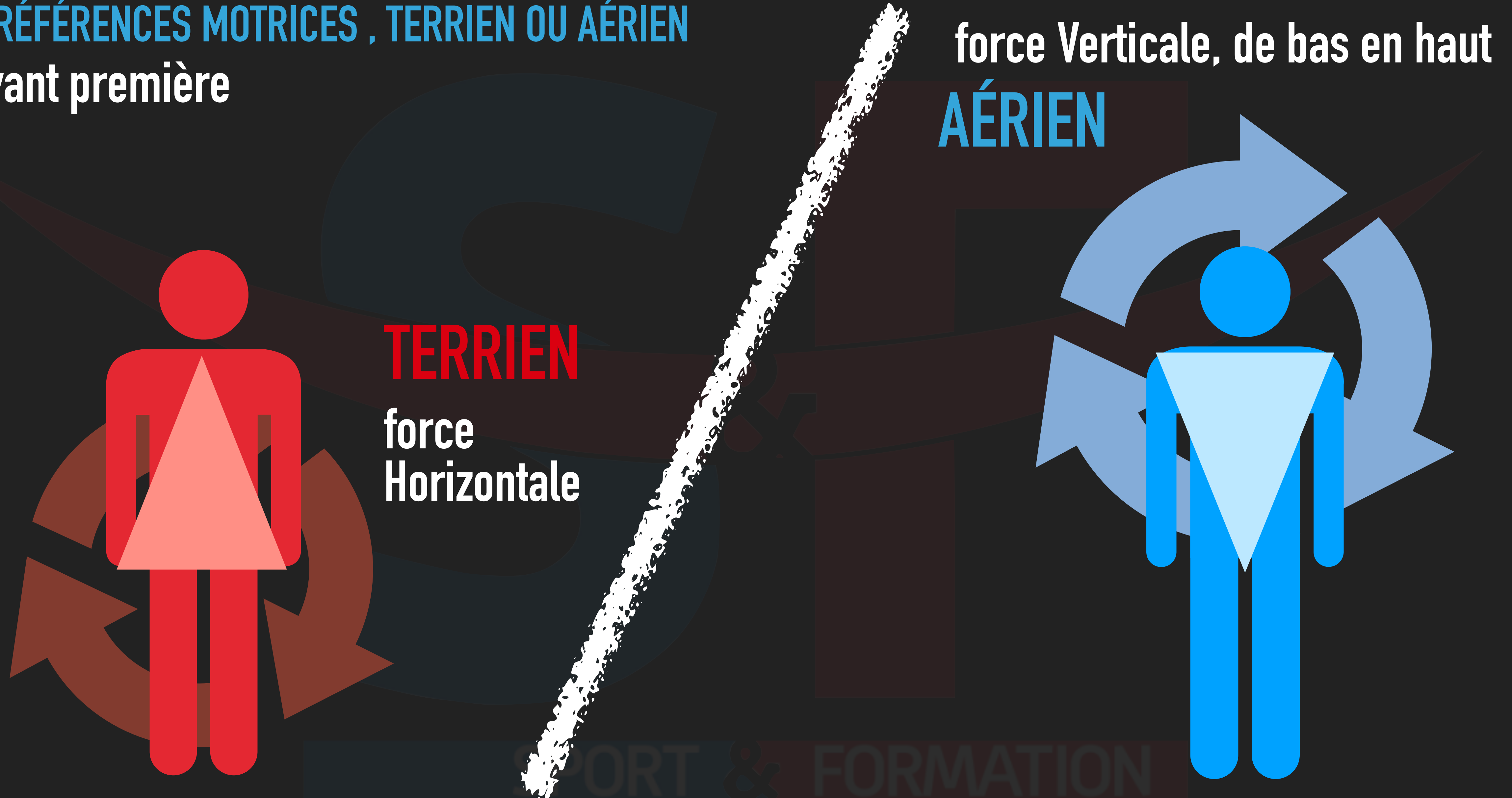
LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

« C'est une préférence pour s'activer selon un schéma articulaire ou postural préférentiel, on est capable de tout faire mais lorsque nous sommes en déséquilibre nous avons tous un espace dans lequel on se sent mieux équilibré, hors pour pouvoir performer à haut niveau on a besoin d'abord d'être stable avant d'effectuer le mouvement en question »



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

En avant première



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , **TERRIEN**



« Le terrien va positionner le poids de son corps vers l'arrière

il fait confiance aux muscles agonistes du buste.

il sera donc capable d'accélérer vers l'avant de manière

efficente. »

ex : Saut piscine

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , **TERRIEN**

Terrien, les personnes qui mettent leur poids vers l'arrière.

Comme le principe c'est de ne pas mourir donc de ne pas tomber, on pourrait se couper le bras c'est pas grave alors que la tête oui car elle porte le cerveau.

Le cerveau ne viendrait pas se mettre en arrière si il y avait un risque, il n'a pas peur et a confiance.

Le **terrien** utilise les masses musculaires de l'avant, antérieur.

Le **terrien** prend l'objet en rotation interne , concentrique antérieur.



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , AÉRIEN



« L'aérien va positionner le poids de son corps vers l'avant

il fait confiance aux muscles antagonistes du buste (postérieurs, dos)

il sera donc capable d'accélérer vers l'arrière de manière

efficente. »

ex : saut en hauteur sur place

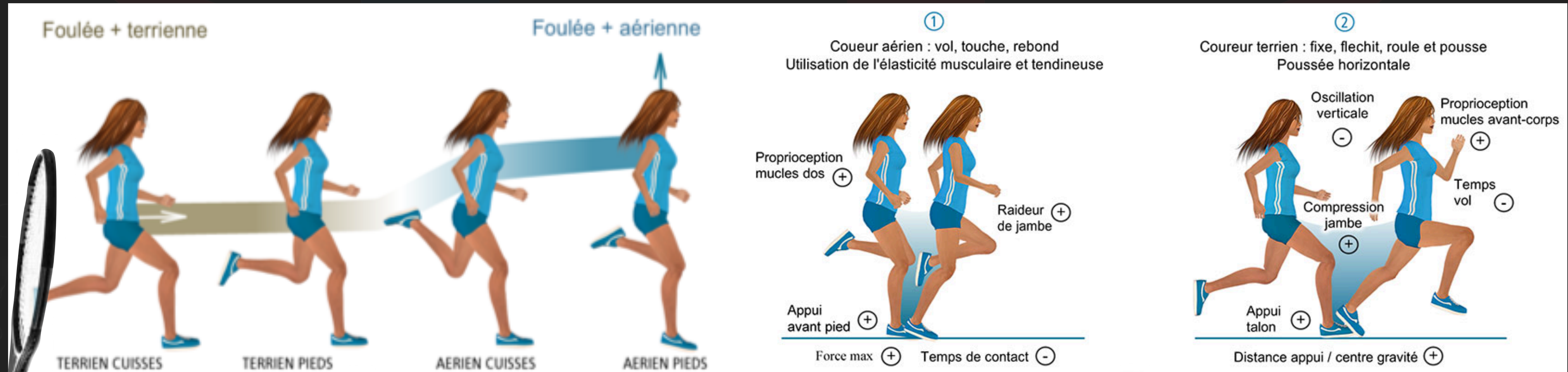
LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , AÉRIEN

Aérien , poids en devant du corps, il a confiance et n'a pas peur de tomber en avant. Il s'appuie sur les masses musculaires postérieures, elles sont plus proprioceptives, on prend l'objet en ouvrant le corps.



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

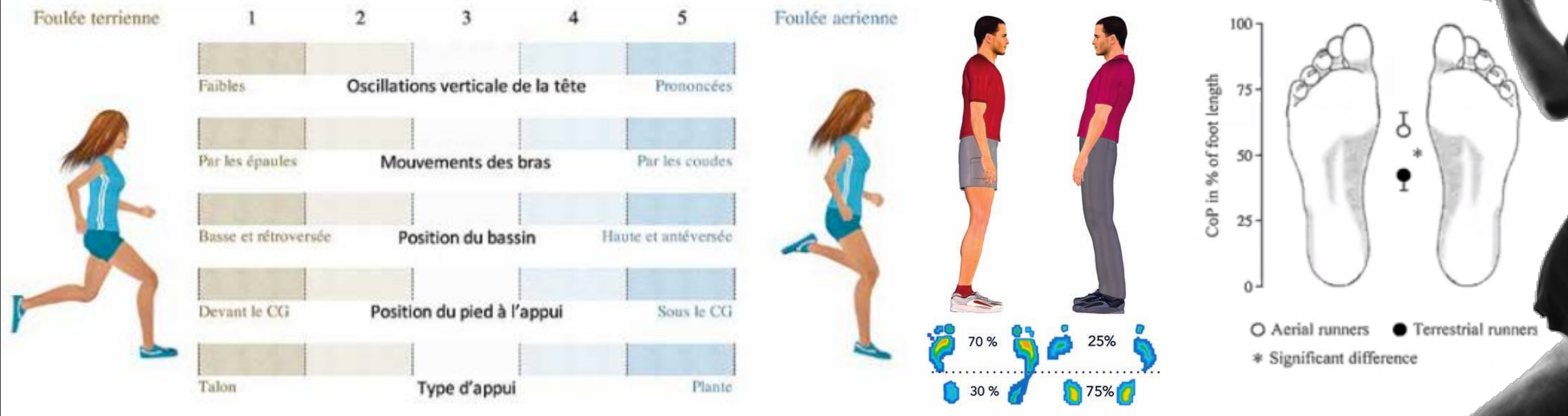
LES DIFFÉRENCES BIOMÉCANIQUES EN COURSE



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

LES DIFFÉRENCES POSTURALES

« LA FORCE DE L'HOMME EST DE SE METTRE EN ACTION »

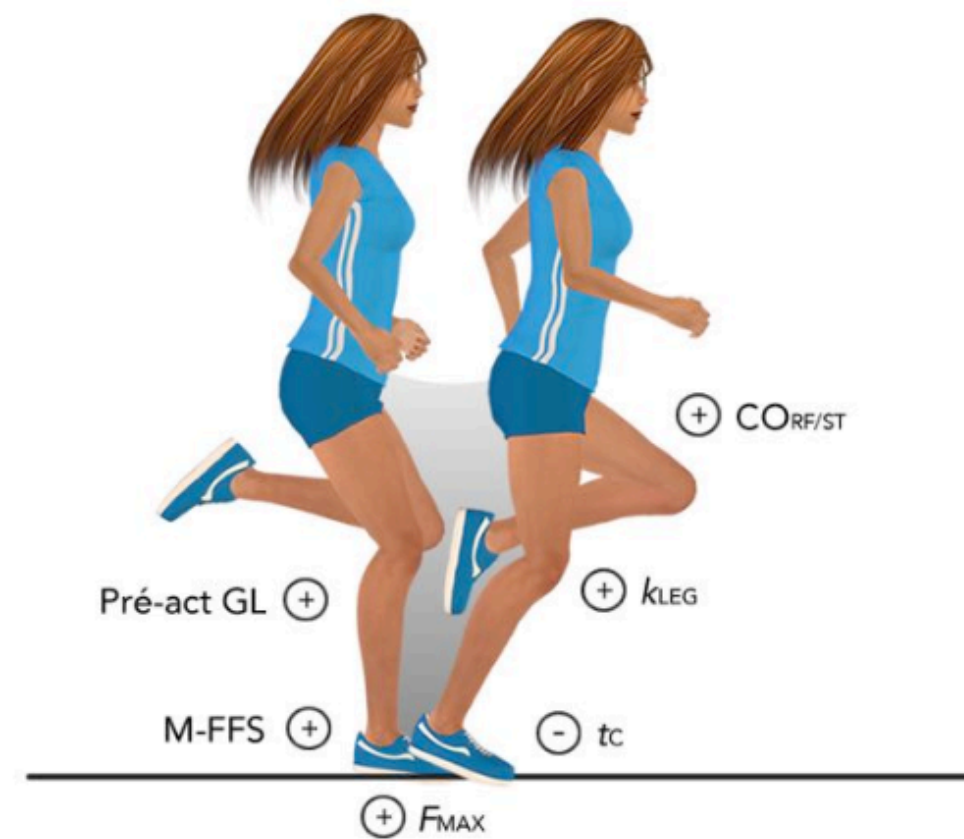


LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

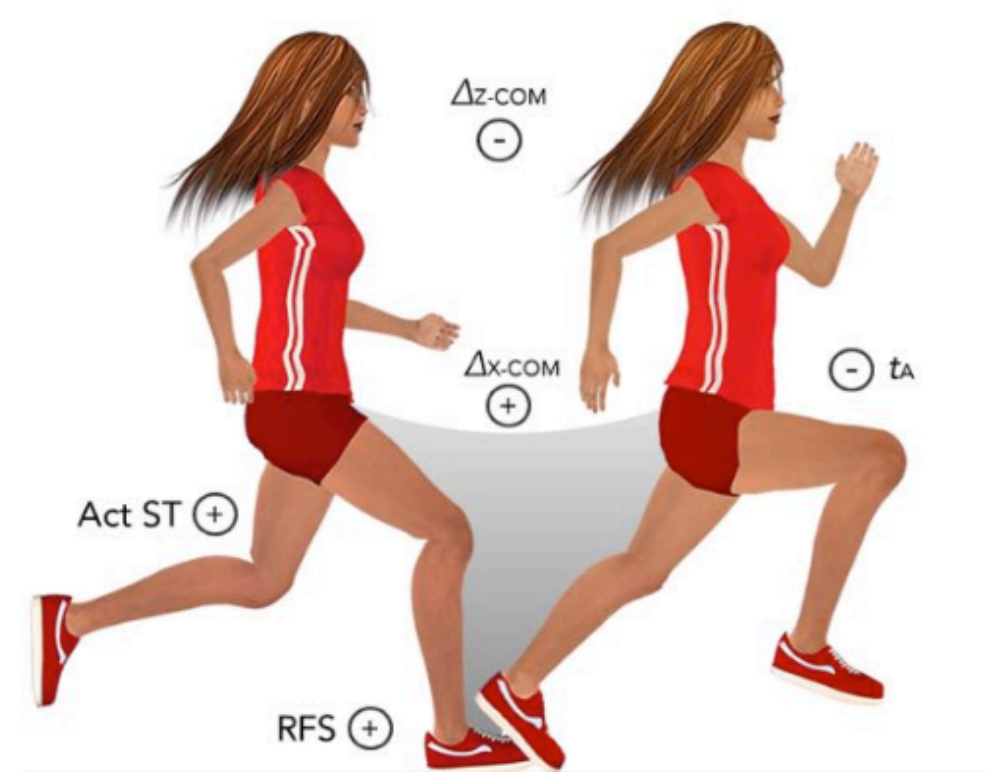
LES DIFFÉRENCES MUSCULAIRES, MEMBRES INFÉRIEURS



A) Coureur aérien : vol, touche et rebondis
Utilisation du cycle étirement-détente



B) Coureur terrien : accroche, roule et pousse
Orientation horizontale de la force de propulsion



Coureur terrien : fixe, passe et pousse
Orientation horizontale de la force de poussée



Coureur aérien : touche et vol
Utilisation du cycle étirement-détente

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

BON À SAVOIR POUR NOUS PROFESSEURS.

AERIEN

TERRIEN

PARAMETRES

CUISSE

MOLLETS

gastrocnémiens

CUISSE

MOLLETS

gastrocnémiens

TEMPS DE CONTACT
AVEC LE SOL

REDUIT

REDUIT

ANCRAGE

LONG

Le **muscle gastrocnémien**, qui comporte deux chefs - un chef latéral ou externe, et un chef médial ou interne (anciens **musjumeaux du triceps sural**) - forme, avec le muscle soléaire, le muscle triceps sural. On l'appelle ordinairement le « mollet ».

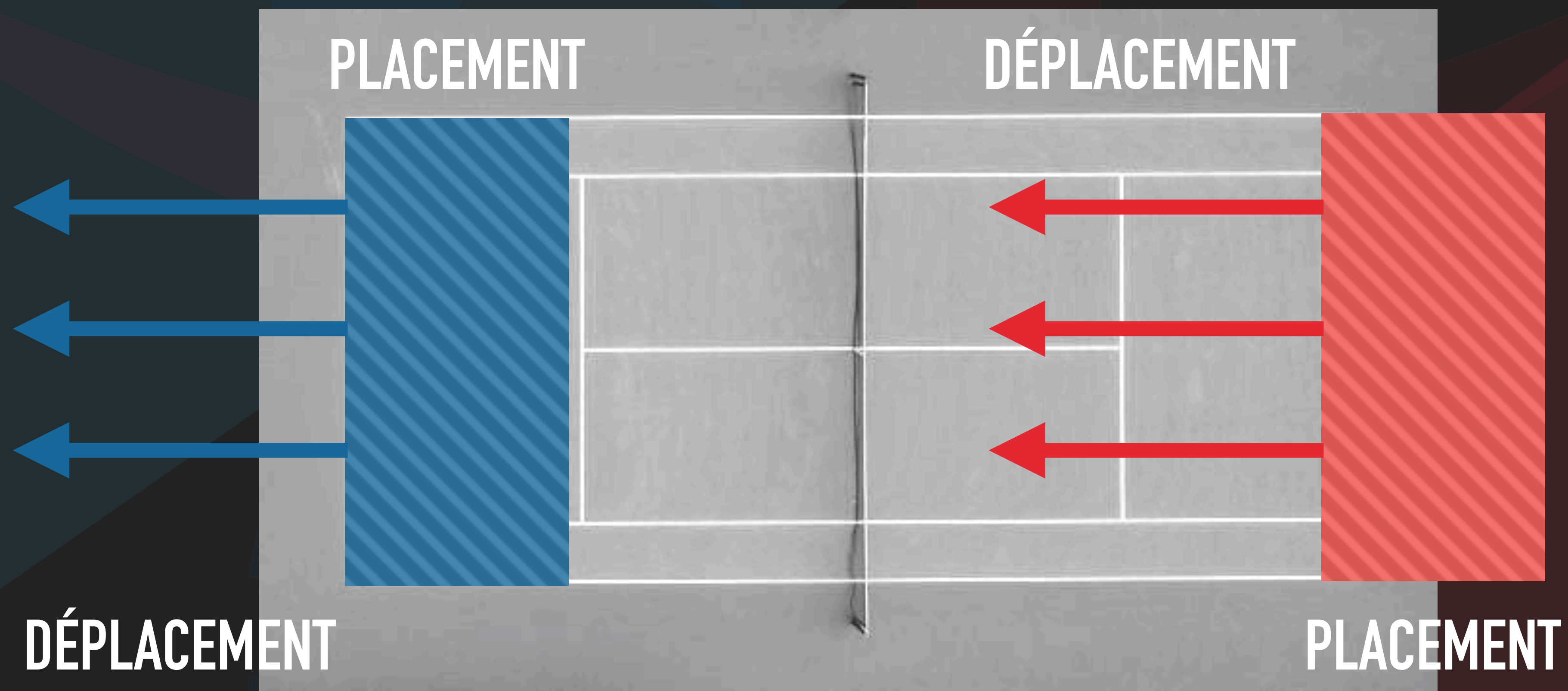


LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN, LE LIEN AVEC LE TENNIS

AÉRIEN

TERRIEN

PLACEMENT ET DÉPLACEMENT EN LIEN AVEC LES PRÉFÉRENCES MOTRICES



AÉRIEN



3 ème frappe !

TERRIEN



toutes les frappes !

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT TERRIEN :

RAPPELS ET SYNOPTIQUES * :

ANCRAGE, MOBILITE ET PROPULSION

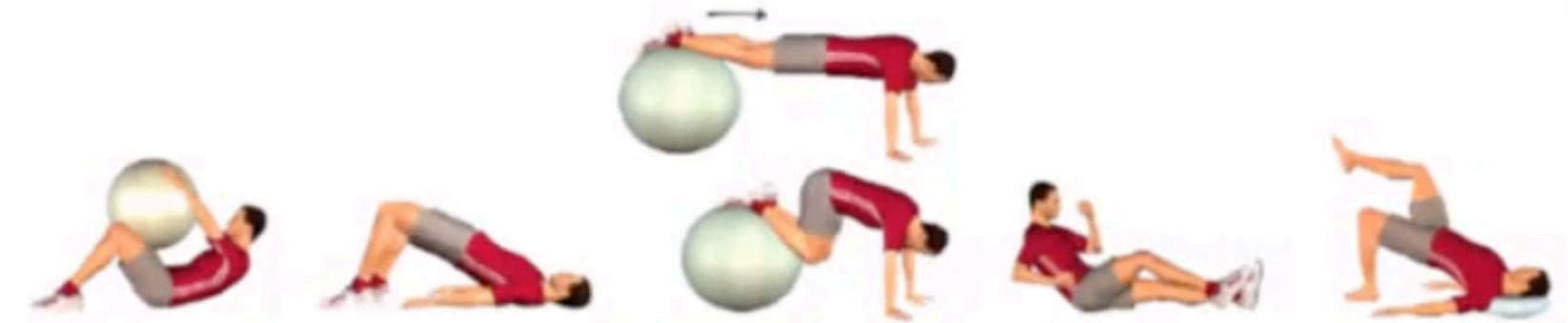
MOBILITE

Mon corps est mobile à chaque articulation. Mon bassin dessine des courbes fluides sans variation de vitesse.



GAINAGE TERRIEN

Mon centre est fort, il me protège.



POUSSEES VERTICALES

Mes appuis sont larges, mon centre solide. J'ajoute du poids et je pousse sans intention d'accélérer (force). Je passe progressivement à la puissance.



POUSSEES HORIZONTALES

Je pose, je passe et je pousse. Le sol recule derrière moi.



* qui donne une vue générale

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT AÉRIEN :

RAPPELS ET SYNOPTIQUES :

ÉLASTICITÉ, ESPACE AVANT

ETIREMENTS AERIEN

J'allonge les muscles à l'arrière et je bouge au niveau des zones de tension.



EQUILIBRE AERIEN

Je maîtrise l'espace avant. Mon corps est tonique, mes bras sont souples et agiles.



REBONDS VERTICAUX

Mes appuis sont réactifs.



REBONDS HORIZONTAUX

Je rebondis vers l'avant.



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRIEN OU AÉRIEN

ÉVOLUTION DE LA MOTRICITÉ :

DANS QUELS CAS ?

SURFACE DE TOURNOI, DOULEURS,

PRÉVENTION DES BLESSURES,

COMPLÉTUDE DANS LA MOTRICITÉ



LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRAIN OU AÉRIEN

« LA FORCE DE L'HOMME EST DE SE METTRE EN ACTION »

TEST 1 : face à votre joueur, on lui bloc les épaules, il pousse vers vous en se servant du bas.

TEST 2 : face à votre joueur, on lui bloc le bassin, il pousse vers vous en se servant du haut.

**On demande au joueur, t'es-tu senti plus fort quand on tenait
les épaules ou bien le bassin ?**

LE TERRIEN génère plus facilement de l'énergie par le bas et le terrien à l'inverse par le haut.

LES PRÉFÉRENCES MOTRICES , TERRAIN OU AÉRIEN

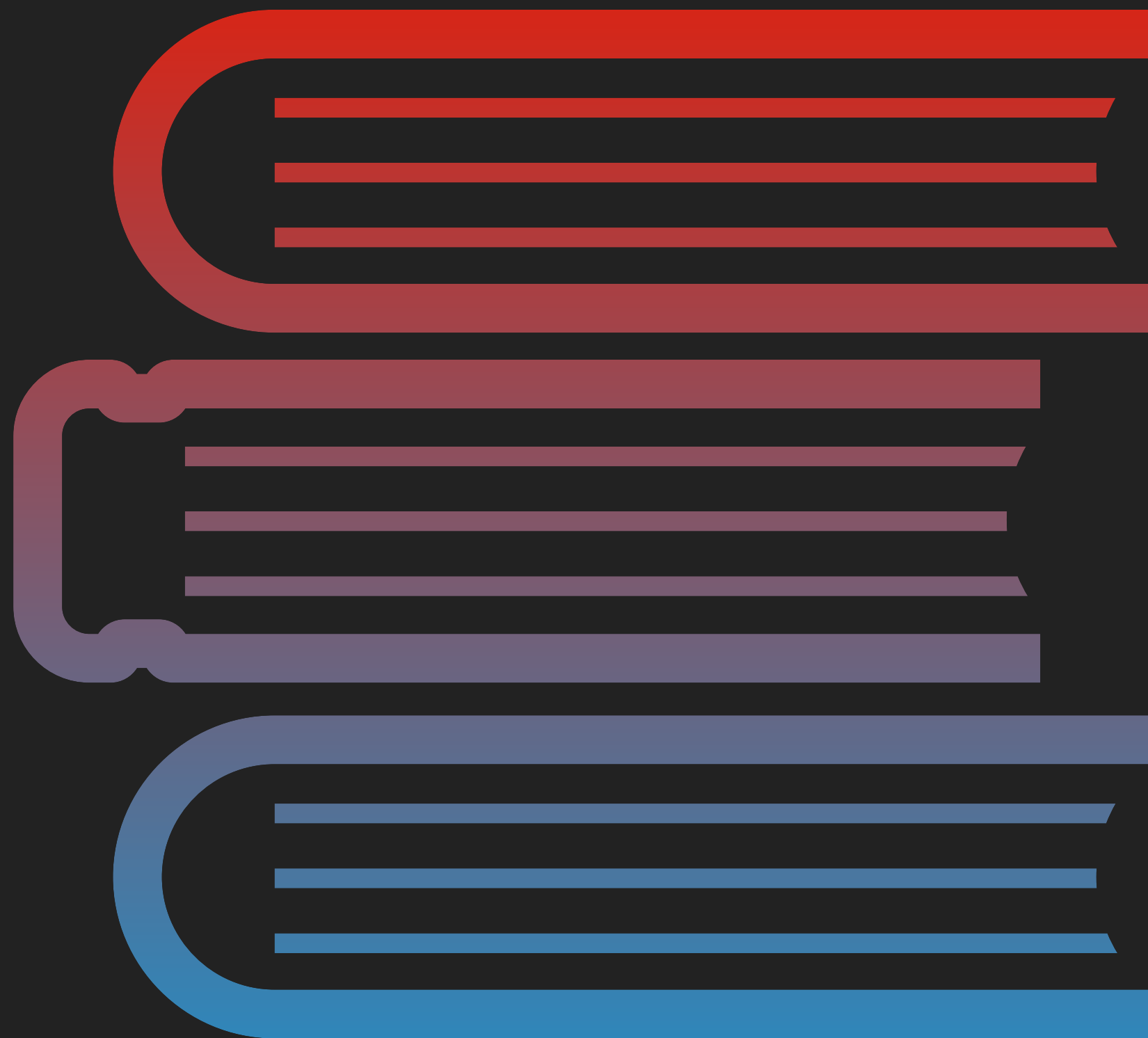
autres tests , plus précis :

1 : Position du corps, neutre , légèrement fléchi sur les jambes (les talons au sol) écartement des pieds à la largeur des épaules, gainage avec la ceinture abdominale, vous êtes situé sur le coté droit ou gauche.

info : seul le joueur pousse sur le coté, nous l'accompagnons !

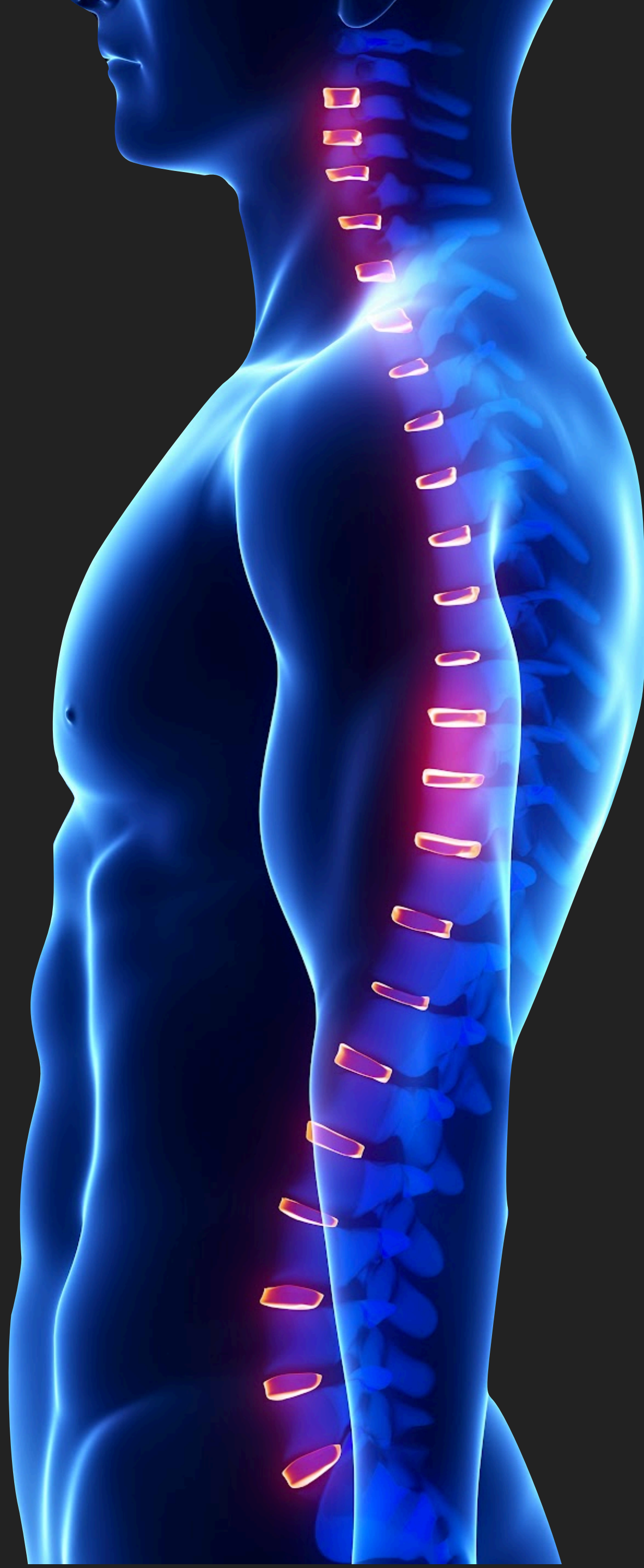
2 : Position du corps, neutre , jambes tendues (sur l'avant des pieds) écartement des pieds à la largeur des épaules, gainage avec la ceinture abdominale, vous êtes situé sur le coté droit ou gauche.

À VOUS DE JOUER



Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu



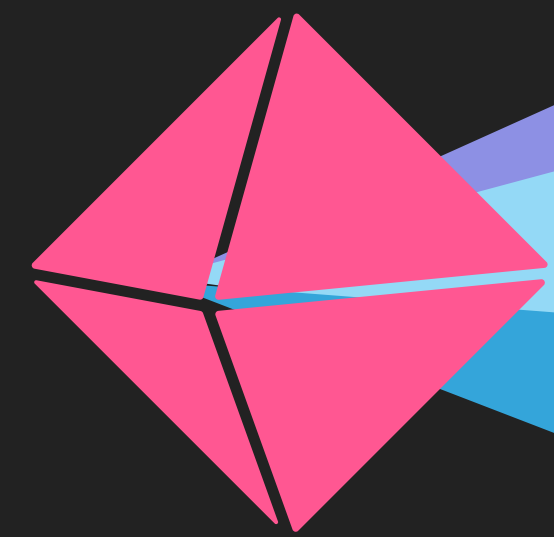


ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

MODULE 2

ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

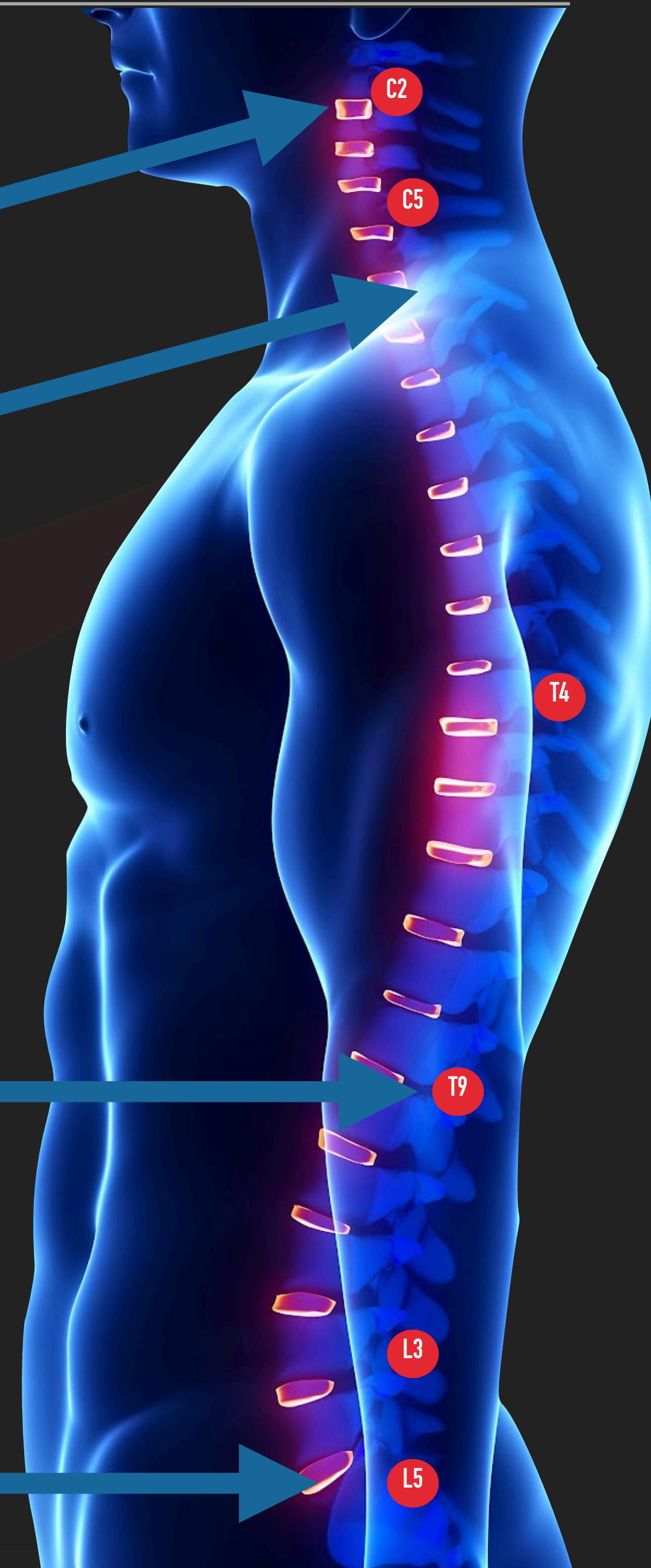
POINTS MOBILES



ARC SUPÉRIEUR, C1 - C4

ARC MOYEN C6-D8

ARC INFÉRIEUR D10-L4



ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

POINTS MOBILES



DISSOCIE



ASSOCIE

ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

DÉFINITIONS :

Associé :

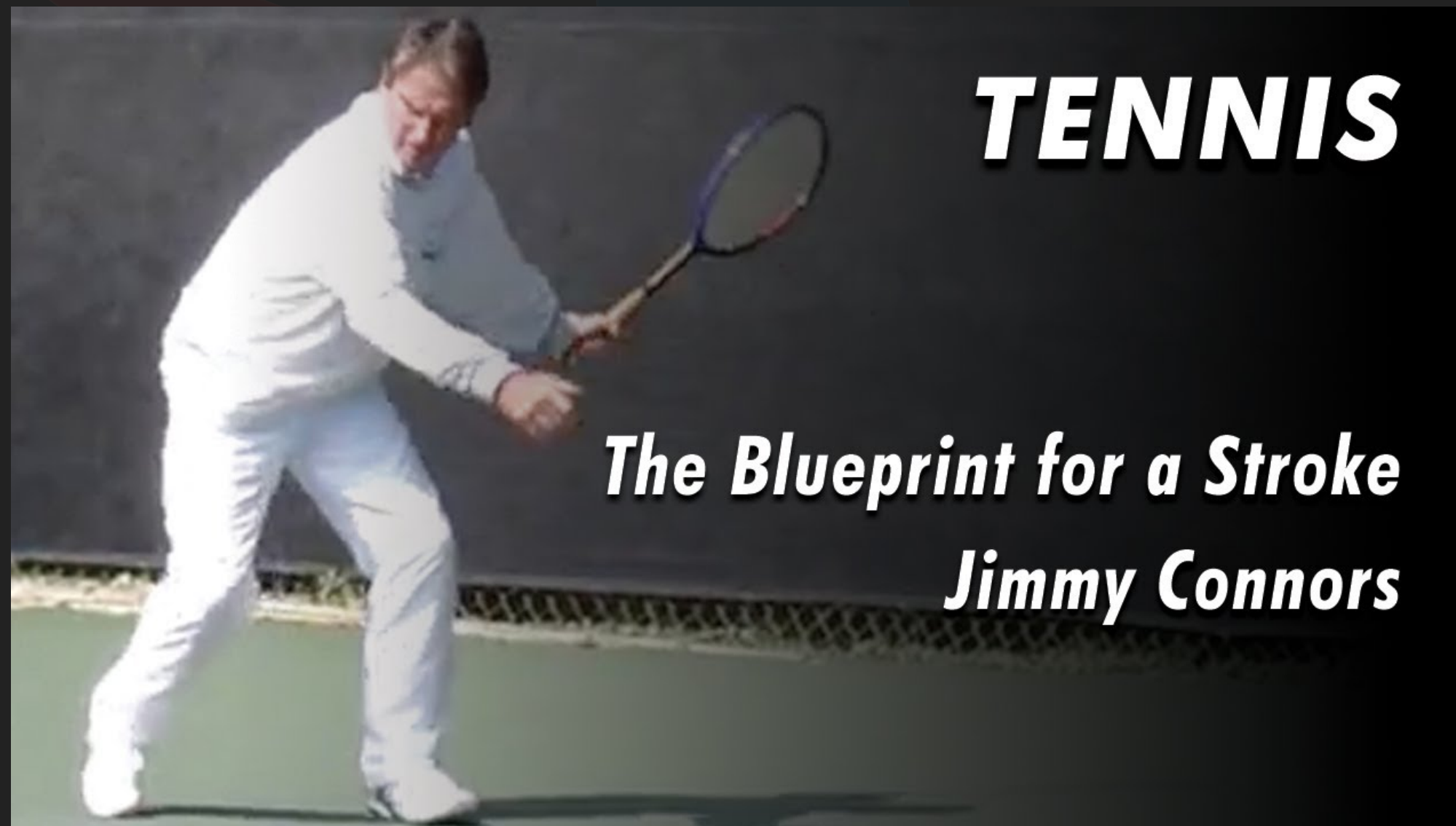
« Qui va déplacer en rotation, conjointement la ligne d'épaule et ligne du bassin. Au niveau de la colonne se situe le centre de rotation qui est placé au niveau Lombaire , juste au dessus du sacrum »

Dissocié :

« Sens de rotation en plein milieu des vertèbres thoraciques. »

ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

ASSOCIÉ



DISSOCIÉ



ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

LES TESTS POUR SAVOIR SI ON EST ASSOCIÉ OU BIEN DISSOCIÉ :

Position assise, on croise les bras devant, coude haut, on essaye de tourner le buste à 90 ° dans un sens puis dans l'autre.

Si la rotation bloc en cours de route c'est que vous êtes associé, dans l'autre cas, votre buste arrive à 90° vous êtes dissocié.

ASSOCIÉ / DISSOCIÉ

PARTICIPATIF :

Dans le but de la performance :

- 1- Dans quels sports devons-nous être associés et dans quels sports devons-nous être dissociés ?
- 2- À votre avis, si l'on oblige une personne qui a des préférences motrices associés, à être dissocié, que se passe-t-il ?
- 3 - Cette golfeuse se plaint d'une douleur au milieu du dos, pourquoi ?





OEIL DIRECTEUR / OEIL MOTEUR

MODULE 3

À VOTRE AVIS QUEL EST VOTRE OEIL
MOTEUR ? VOTRE OEIL DIRECTEUR ?



Sport et formation

OEIL MOTEUR



OEIL MOTEUR



OEIL MOTEUR AU TENNIS :

Oeil directeur



Oeil moteur



OEIL DIRECTEUR :



OEIL DIRECTEUR :

DROITIER

HOMOGENE

GAUCHER

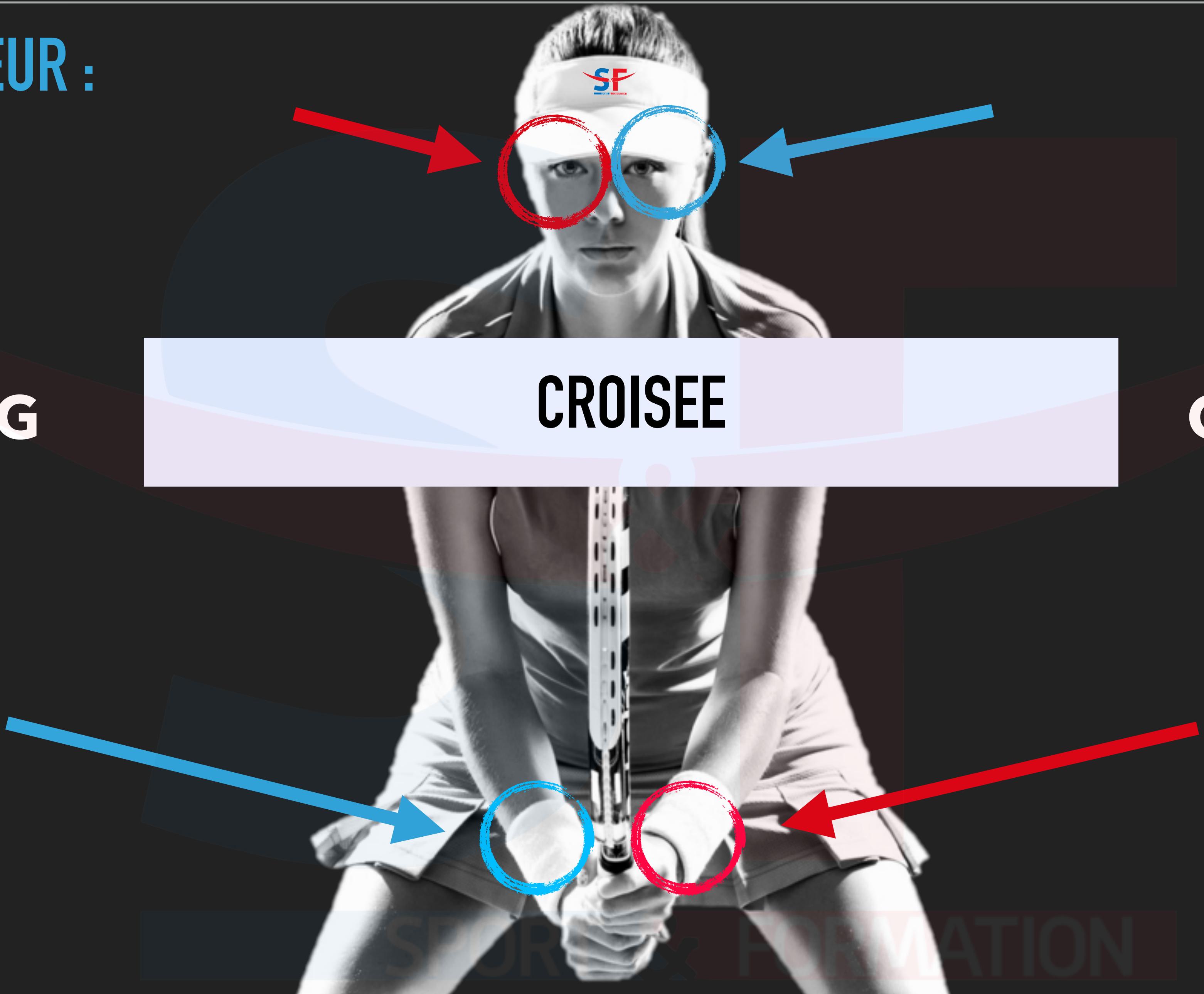


OEIL DIRECTEUR :

D/G

CROISEE

G/D



OEIL DIRECTEUR :

CROISEE

30 %

65 %

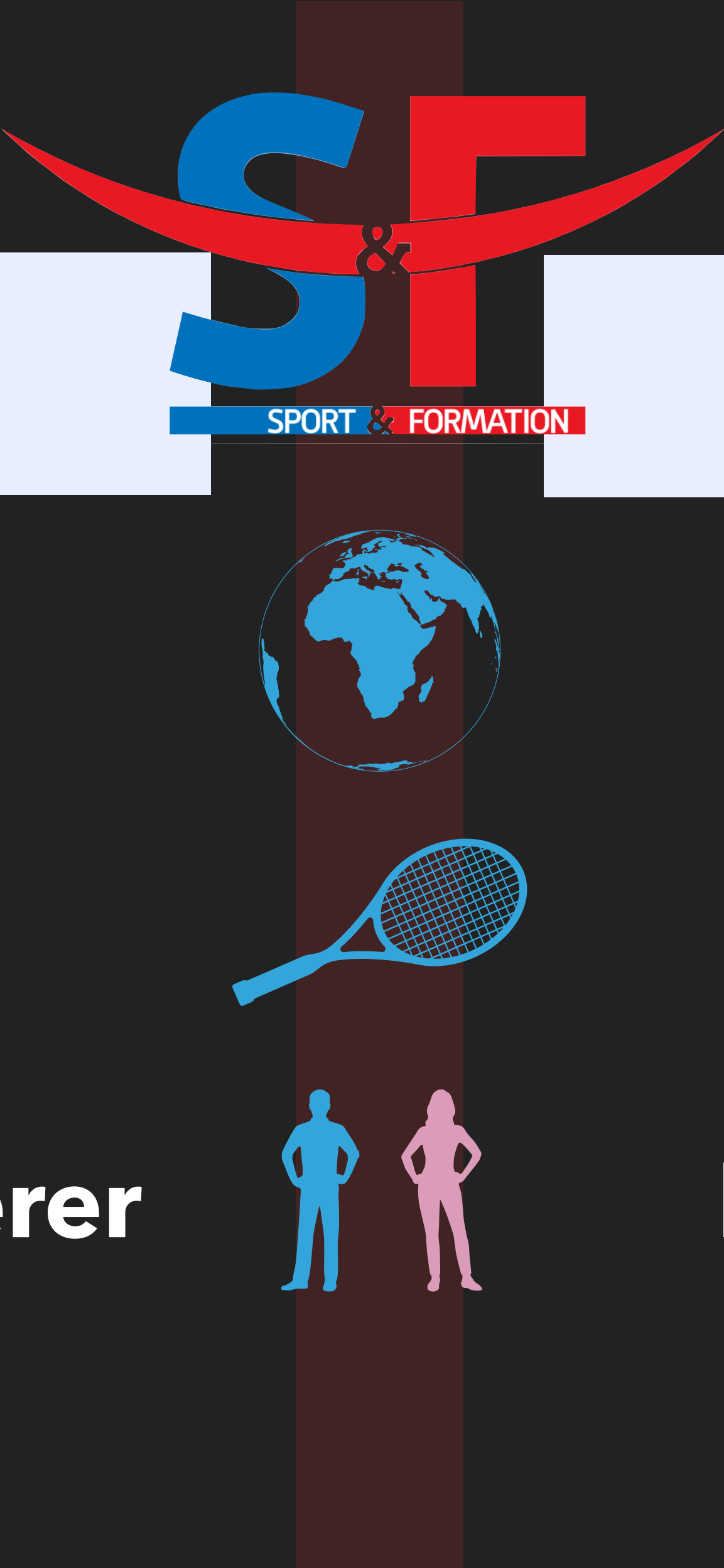
Nadal, Federer

HOMOGENE

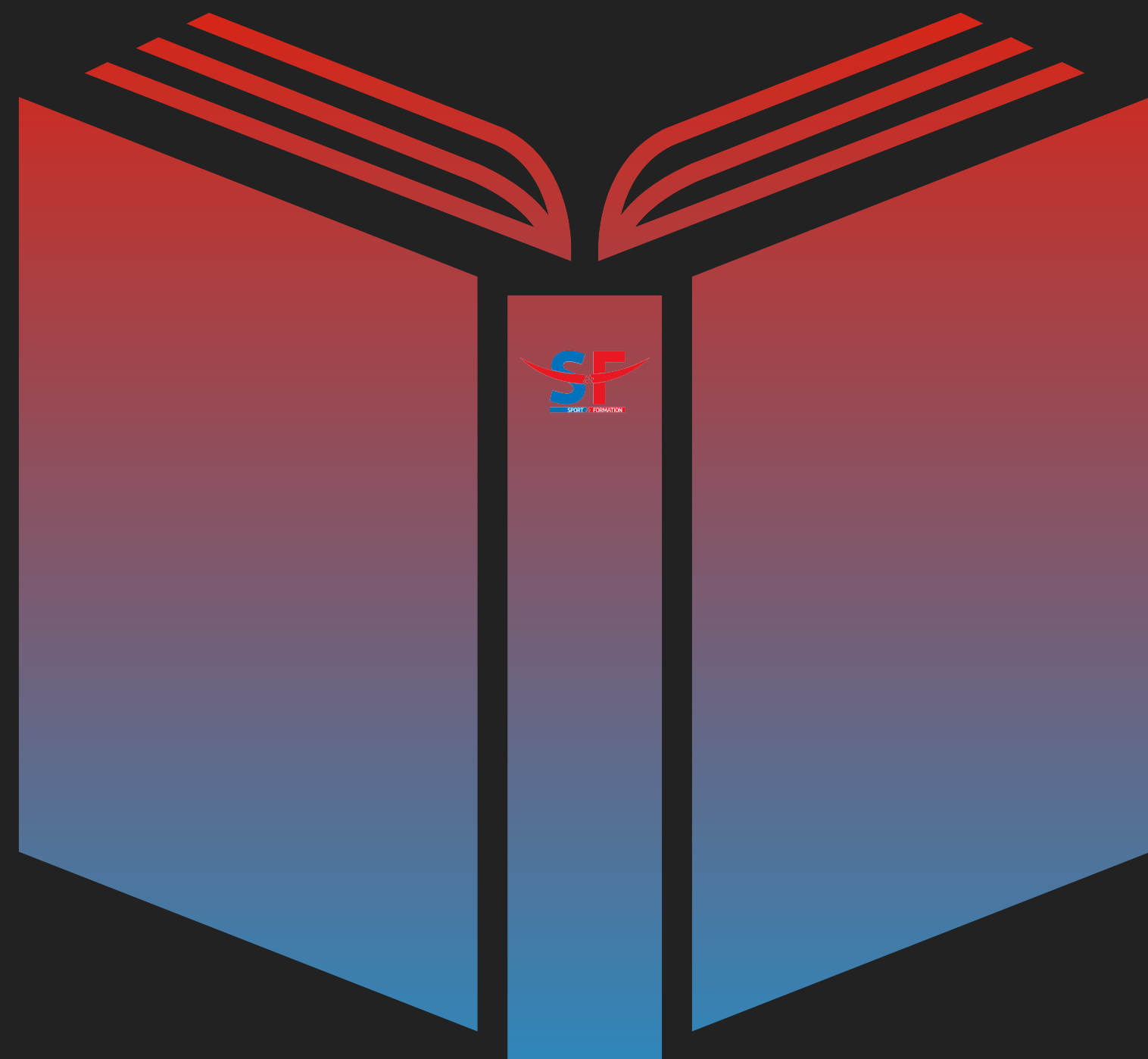
70 %

35 %

kuerten , williams



À VOUS DE JOUER



Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu





PRONATEUR/SUPINATEUR

MODULE 4

ÊTES-VOUS PRONATEUR OU
SUPINATEUR ? LE SAVEZ-VOUS ?



Sport et formation

PRONATEUR / SUPINATEUR

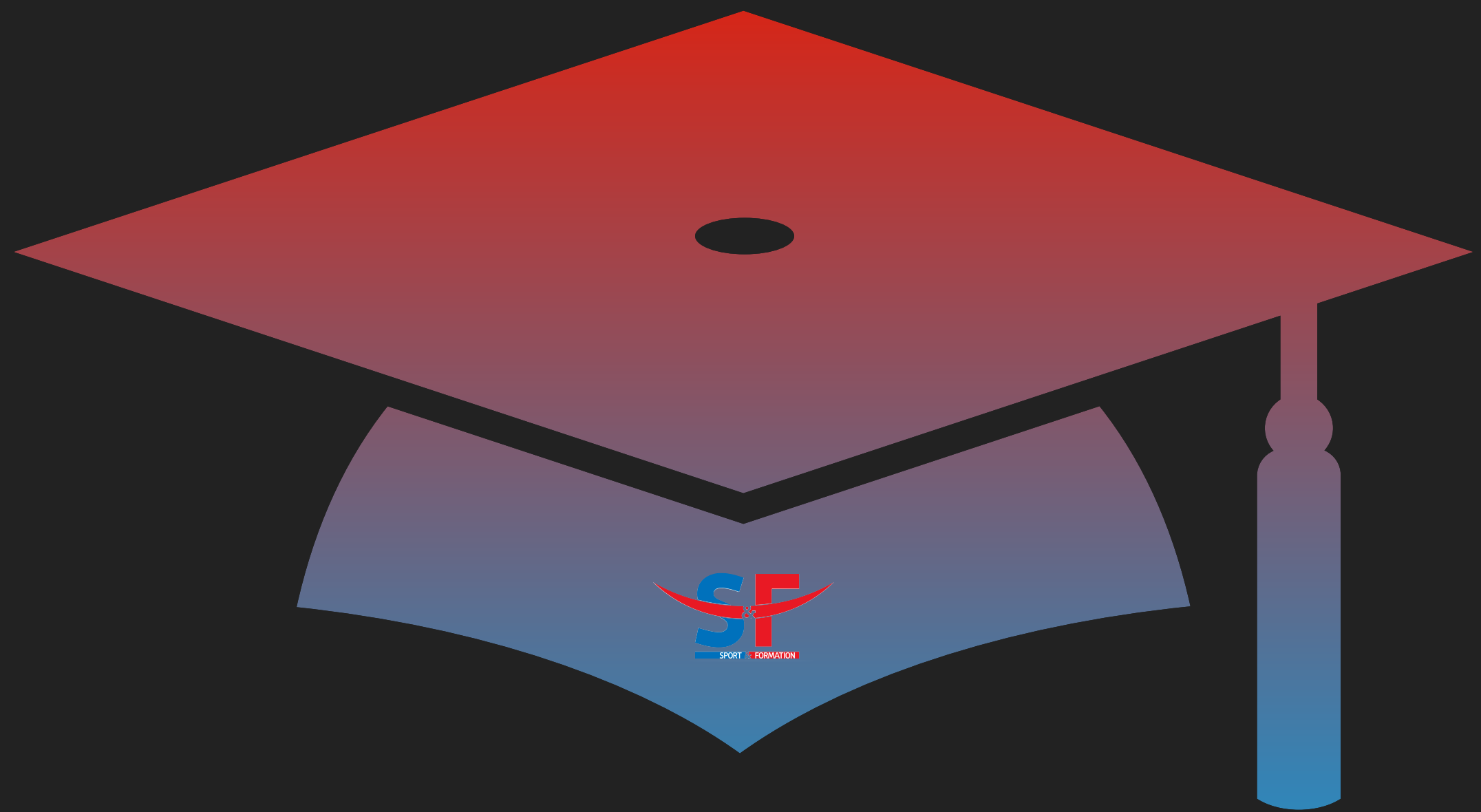
DÉMONSTRATION / TEST

« je suis pronateur quand je préfère (pour exploiter au mieux mon potentiel) exercer une force vers l'avant avec mes bras avec mes paumes de mains orientées vers le sol »

« Inversement pour supinateur »



À VOUS DE JOUER

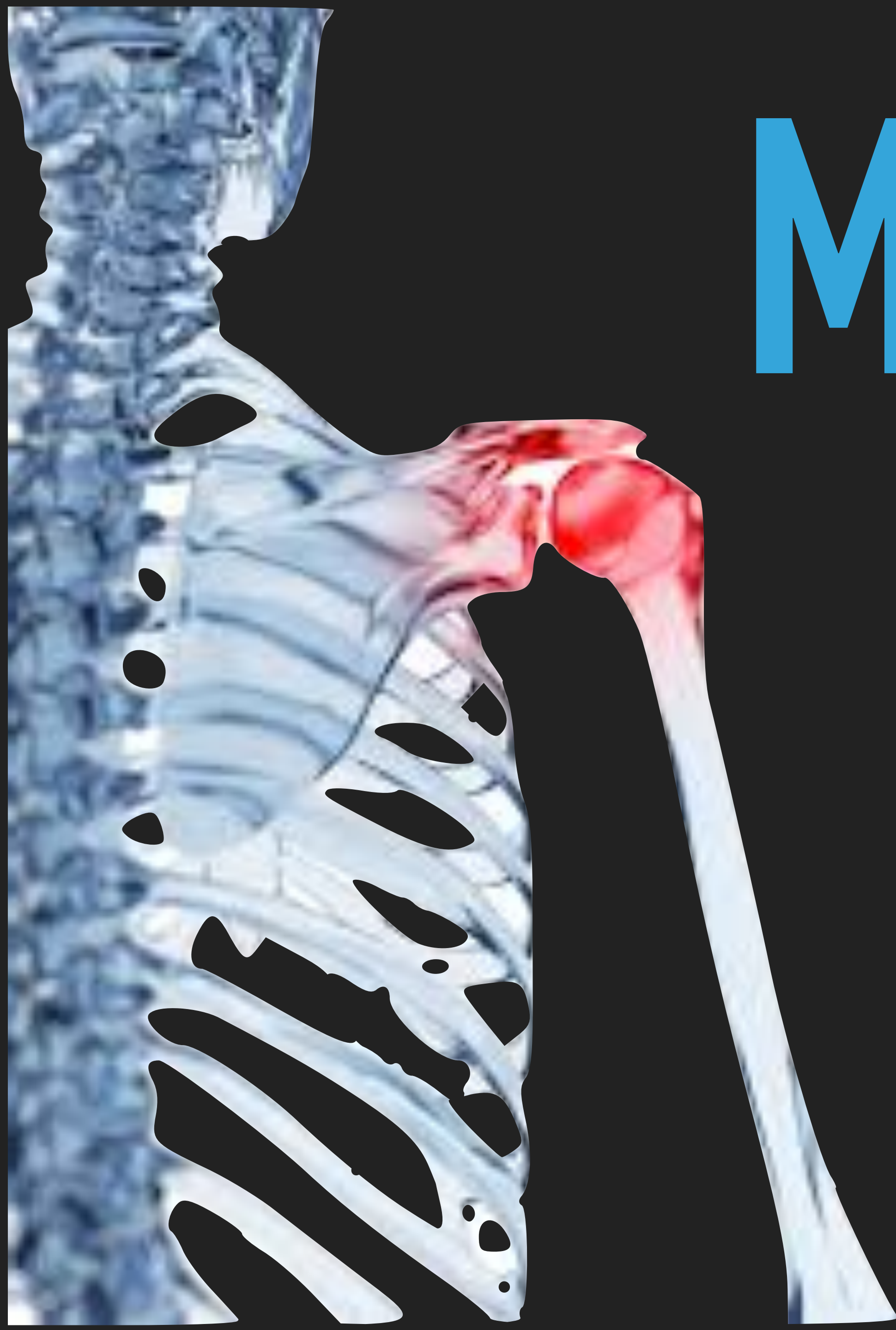


Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu



MODULE 5

LES ÉPAULES, INITIATRICES
D'ACCÉLÉRATION DES
ROTATIONS DES HANCHES ?



POUR VOUS, QUEL RÔLE ATTRIBUEZ-VOUS À L'ÉPAULE LORS D'UN DÉBUT D'ACCÉLÉRATION ?



Sport et formation

L'ÉPAULE MOTRICE, POUR UNE FRAPPE AU TENNIS

L'épaule motrice :

C'est l'épaule autour de laquelle vous allez préférer prendre l'élan pour tourner la ligne des épaules qui est elle même initiée par un rotation de bassin

C'est l'épaule qui va préférer venir devant

Au tennis nous faisons face à deux cas d'école :

épaule motrice long-court

épaule motrice court-long

L'ÉPAULE MOTRICE , POUR UNE FRAPPE AU TENNIS

ÉP. GAUCHE, COURT-LONG



ÉP. GAUCHE, LONG-COURT



LES ÉPAULES, LE LIEN AVEC TERRIEN ET AÉRIEN , POUR LA FRAPPE AU TENNIS

« Lors de l'attitude prés dynamique et la position d'attention nous pouvons orienter notre joueur avec une épaule légèrement plus orientée vers le côté préférentiel où le joueur va pouvoir exploiter tout son potentiel dans le but d'atteindre la performance dans l'action motrice qu'il a a produire. »

Il y aura forcément un côté non préférentiel, ou nous devons leur donner les trucs et astuces pour rivaliser à leur niveau de jeu.



LES ÉPAULES, LES HANCHES



MODULE 6

JAMBE DYNAMIQUE

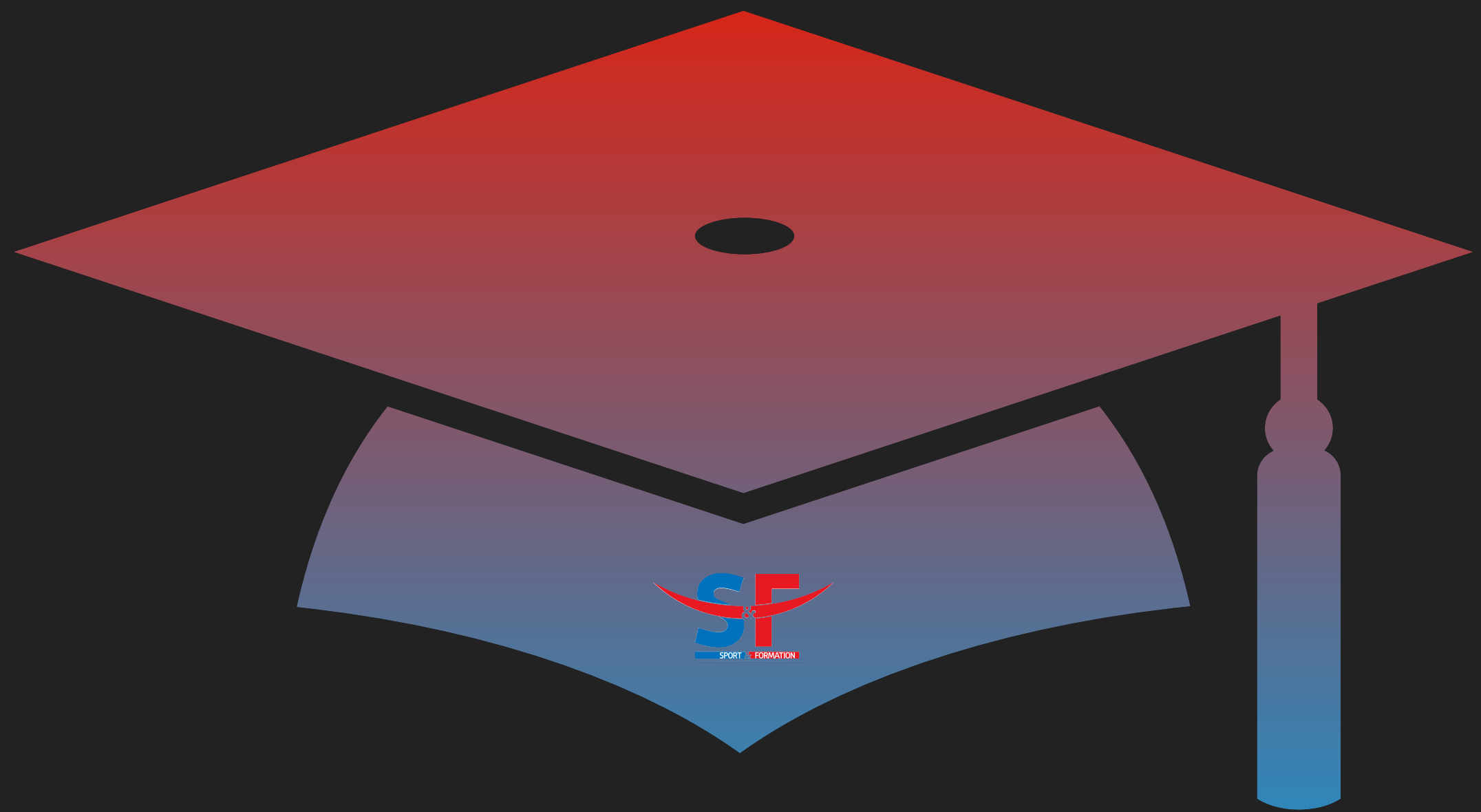


LA JAMBE DYNAMIQUE

« C'est la jambe avec la quelle vous allez donner l'impulsion vers le haut et l'avant lors d'un saut. En générale la jambe dynamique est l'opposée du pied fort car on impulse avec la jambe dynamique, le pied fort et le dernier lien en contact avec le sol pour une poussée plus efficiente »



À VOUS DE JOUER



Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu





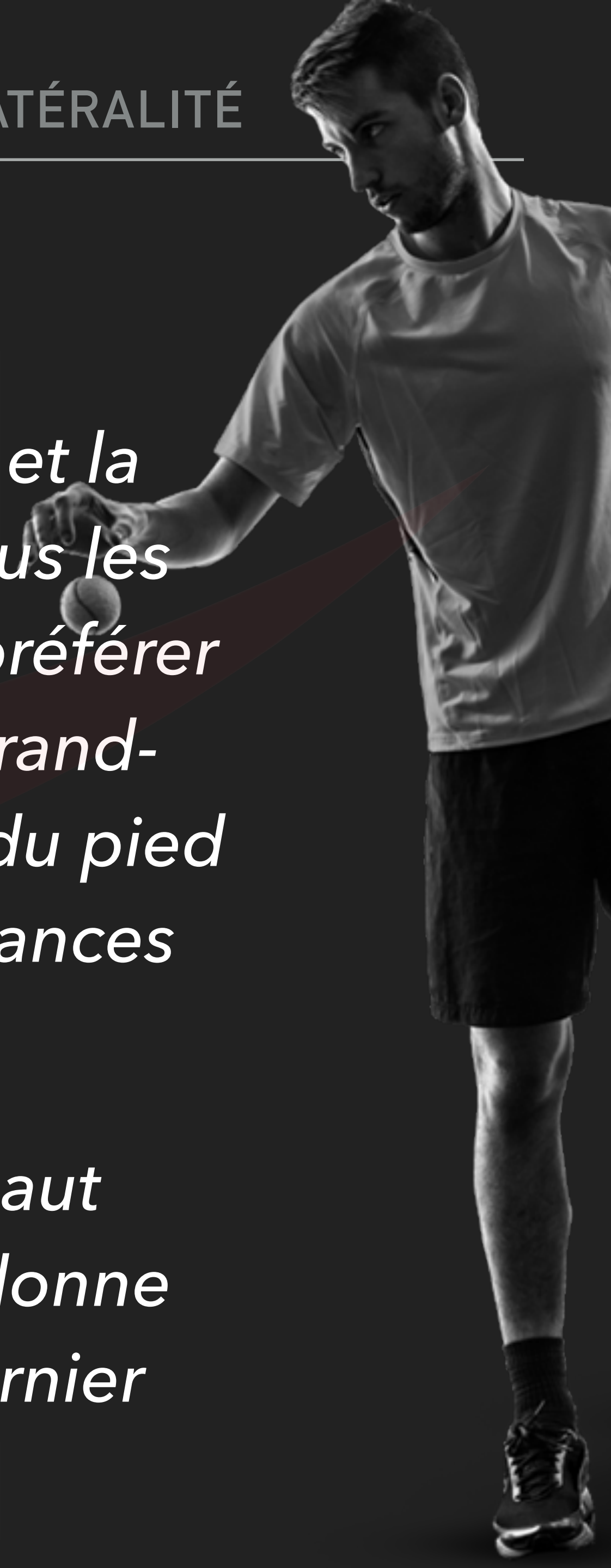
PIED FORT / D'APPEL

MODULE 7

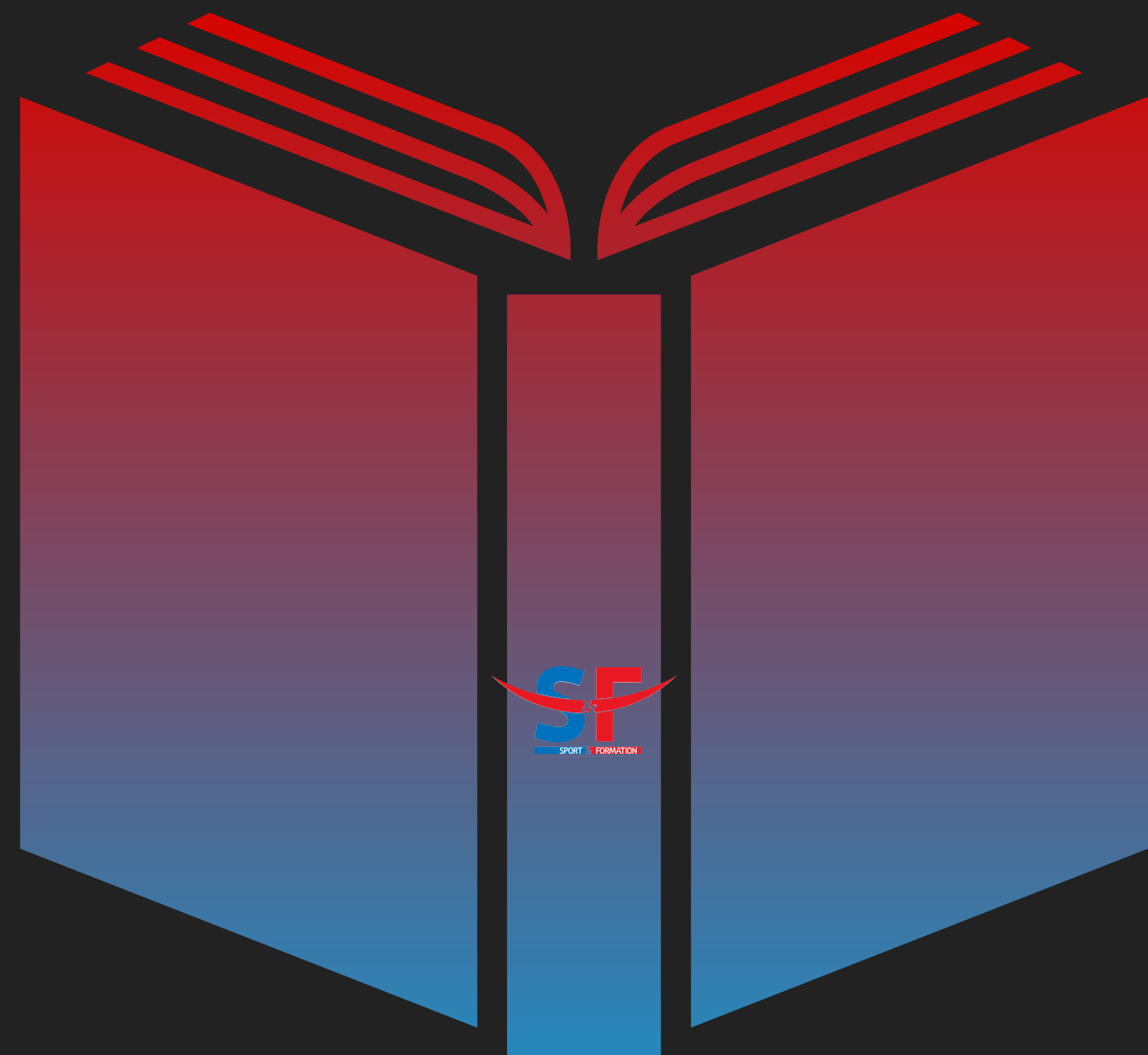
LE PIED D'APPEL

« Les pieds, comme les mains ou les yeux sont asymétriques et la « préférence podale » dépend des individus. Dans la vie de tous les jours, le pied d'appel n'a que très peu d'influence, et le fait de préférer tel ou tel pied pour les actions quotidiennes ne change pas grand-chose. Dans certains sports comme le saut en hauteur, le choix du pied d'appel (appelé aussi pied d'appui) est capital car les performances peuvent varier suivant le pied utilisé. »

*Le **pied d'appel** est, en athlétisme, dans les disciplines de saut (en hauteur, en longueur, à la perche, triple saut), le pied qui donne l'impulsion finale déterminant le saut, c'est celui qui est le dernier appui au sol.*



À VOUS DE JOUER



Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu



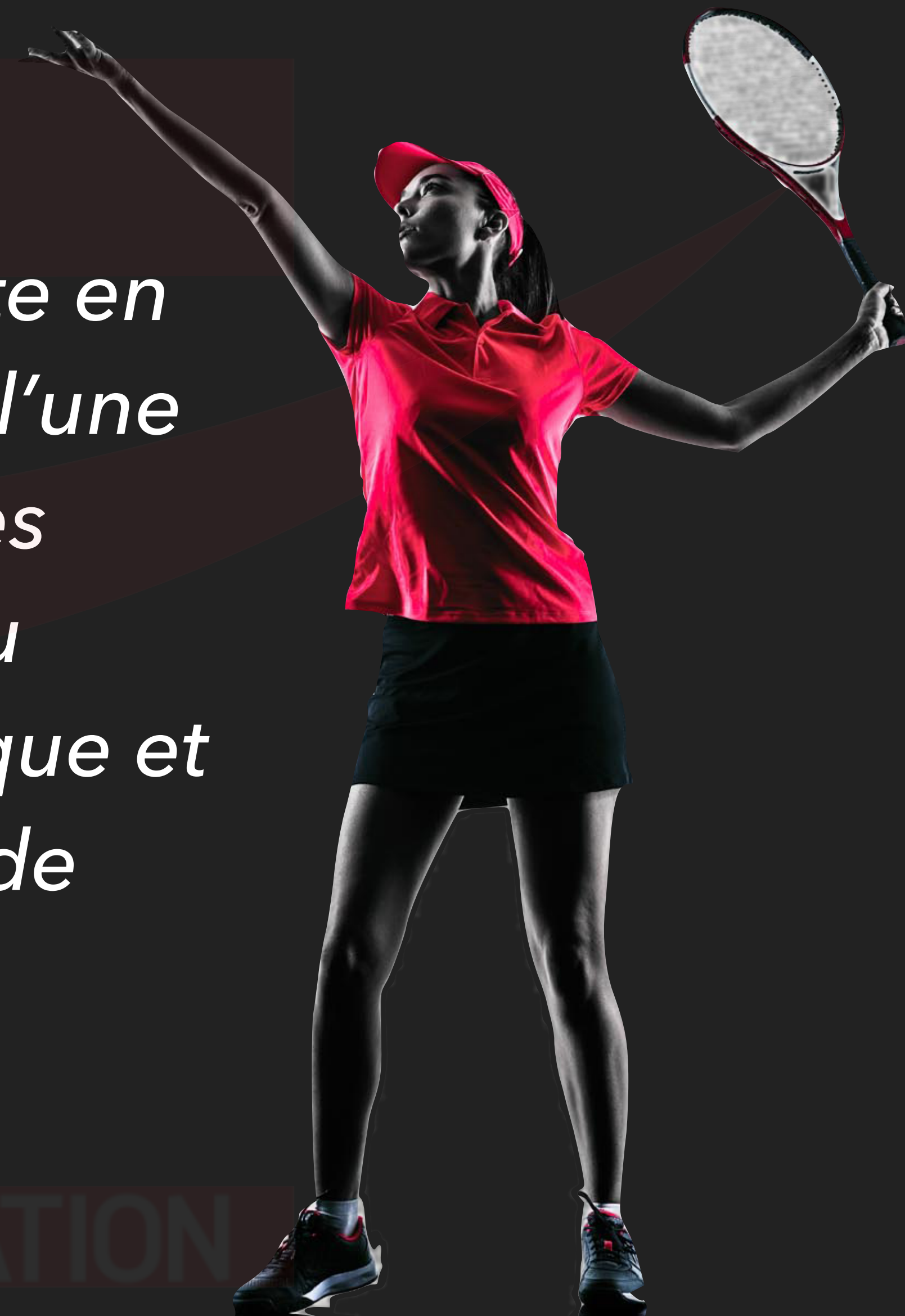


MAIN DIRETRICE

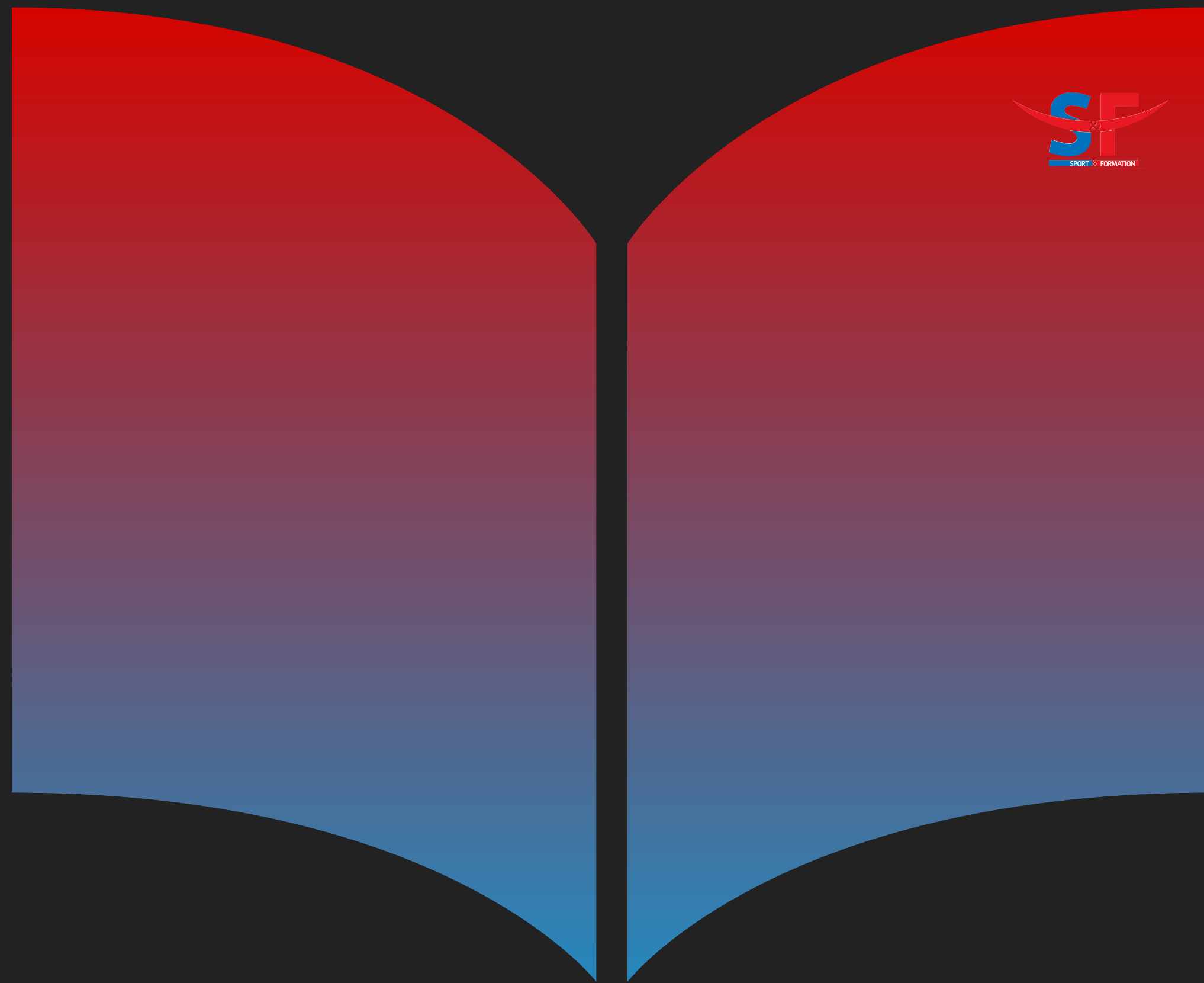
MODULE 8

MAIN DIRECTRICE :

*La **préférence manuelle** ou **manualité** consiste en une tendance à utiliser de façon préférentielle l'une des deux mains lors de la majorité de tâches de motricité fine et lors des préhensions au quotidien¹. Il s'agit de la terminologie scientifique et médicale correspondant aux termes usuels de « droitier », « gaucher », « ambidextre »*



À VOUS DE JOUER



Par groupe, faites les tests
Donner votre compte rendu

