



La grammaire profonde du mouvement



L'action motrice au service de l'apprentissage

Joël Beaulieu, Ph. D. (c)
Consultant en motricité et pédagogie sportive

Sommet Canadien
Le sport c'est pour la vie « Passer à l'action »
Gatineau
22 janvier 2019

Mise en contexte

- Conférence du Dr David F. Stodden
2^e CIAPSE (0-12 ans) / Finlande janvier 2017



- Modèle de développement « La grammaire profonde du mouvement »

Valoriser l'importance de la compétence motrice
dans une perspective de santé globale.

La compétence motrice mesurée est le facteur de prédiction le plus fort d'un niveau élevé d'activité physique chez l'enfant
(Hulteen, Morgan, Barnett, Stodden & Lubans, 2018).

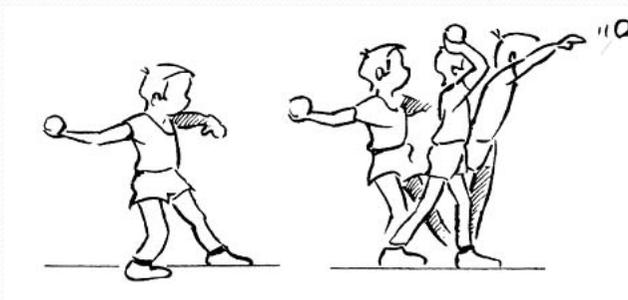
Compétence motrice ?



- ❑ Degré de performance qualifiée dans une large gamme de tâches motrices ainsi que la coordination et le contrôle des mouvements sous-jacents à un résultat moteur particulier (D'hondt et al., 2009)
 - ❑ Capacité de coordonner, d'équilibrer et de contrôler ses mouvements pour atteindre un but (Stodden et al., 2009)
-
- ❑ Compétence physique: Réfère à la capacité d'une personne à développer des habiletés motrices et à expérimenter différentes intensités et durées de mouvements. Optimiser ses compétences physiques permet de participer à un large éventail de situations et d'activités physiques (Déclaration de consensus sur la littérature physique 2016)

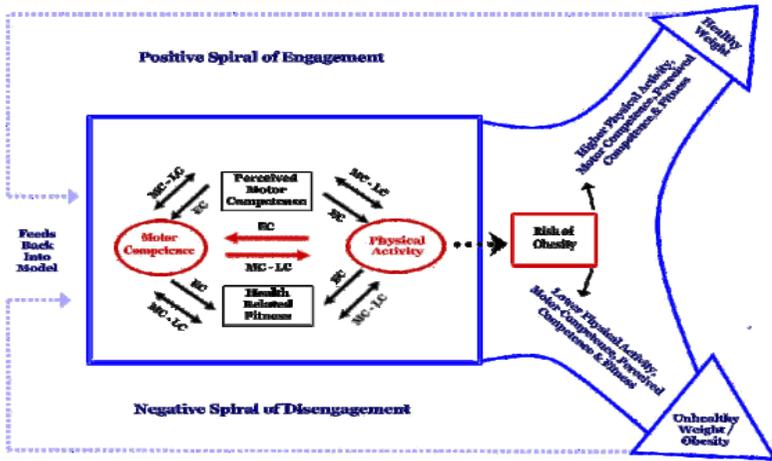
Composantes ayant le plus d'impact sur la compétence motrice

- Force, endurance et puissance musculaire
- Coordination et équilibre = Programmation neuromotrice
- Perception de compétence, motivation, confiance en soi



Modèle conceptuel de la trajectoire d'un mode de vie actif chez l'enfant

(Stodden & Goodway, 2007)



Légende des flèches:

- Évidence scientifique (black double-headed arrow)
- Forte évidence scientifique (red arrow)

EC = Early Childhood MC = Middle Childhood LC = Late Childhood

Modèle développemental des niveaux d'habiletés motrices (Seefeldt, 1980)

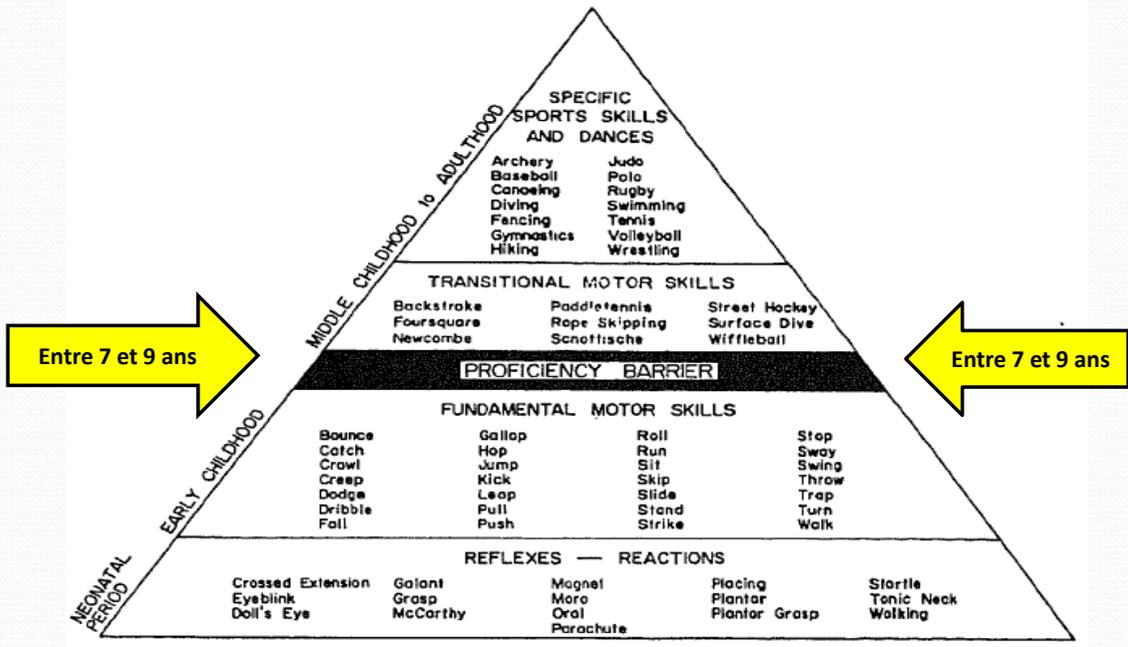


Figure 2. Hierarchy of the four levels of motor skills.

Influence de la coordination motrice sur le niveau d'activité physique (6-9 ans)

(Lopes, Rodrigues, Maia, Malina, 2010)

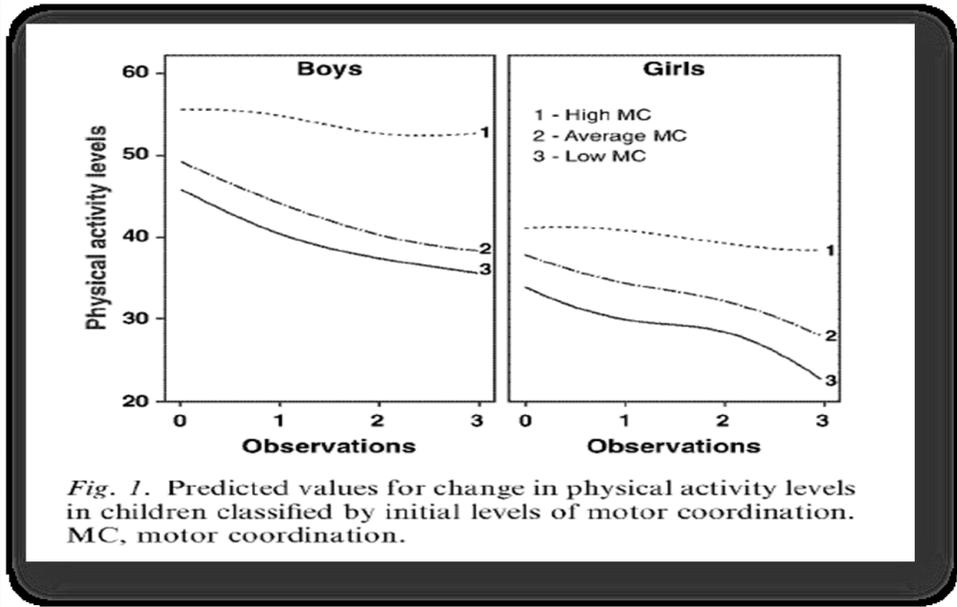


Fig. 1. Predicted values for change in physical activity levels in children classified by initial levels of motor coordination. MC, motor coordination.

MC = Coordination motrice

Interrelation de la compétence motrice et la perception de compétence sur le niveau d'activité physique (7-11 ans)

(De Meester & al., en révision)

Group	MVPA Min/day	% meeting PA guidelines- 60 min/day
1 Low MC – Low PMC	32.35	
2 Low MC – Ave PMC	38.52	11.69%
3 Low MC – High PMC	38.23	
4 Ave MC – Ave PMC	48.39	
5 Ave MC – High PMC	43.24	25.49%
6 High MC – Ave PMC	61.28	
7 High MC – High PMC	52.77	40.74%

MC = Compétence motrice

PMC = Perception de compétence motrice

Nouveau modèle de développement « La grammaire profonde du mouvement »

Intention du modèle

Comment on fait bouger les enfants ?



IMPACT



Combien de temps ils bougeront ?

Mode de vie actif (60 min. / jour) d'AP modérée à élevée



Stratégie prioritaire

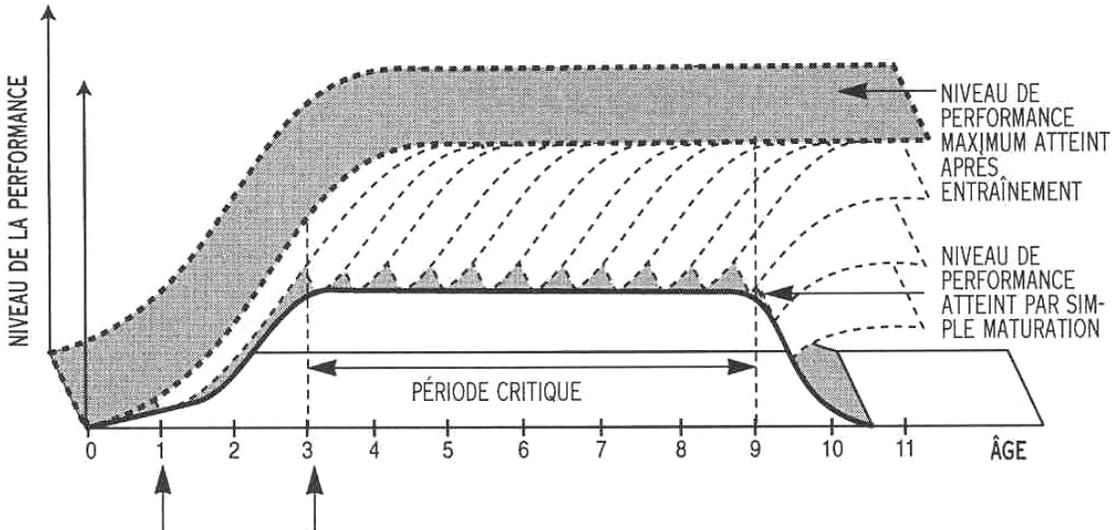
Intervention efficace des intervenants qui ont la responsabilité de faire bouger les enfants (ex: petite enfance, école, sports, loisirs, etc.)

Nouveau modèle de développement « La grammaire profonde du mouvement »

Fondements (petite et moyenne enfance de 3 à 9 ans)

- ✓ Prioriser et varier les habiletés motrices fondamentales (HMF)
- ✓ Planifier des tâches avec taux de réussite élevé = perception de compétence
La perception doit être forte entre 7 et 9 ans afin que l'enfant s'engage dans des activités récréatives ou sportives. Sinon, il peut être trop tard...(trajectoire santé, barrière à la compétence, risques)
- ✓ Porter une attention aux 4 facteurs clés de la compétence motrice
- ✓ Varier les degrés de liberté dans la pratique (programmation neuromotrice)
Ex: réduire l'espace de mouvement, donner une limitation physique, placer un obstacle, faire prendre conscience du mouvement au ralenti, etc.

Effets de l'âge et de l'entraînement sur la performance motrice (Rigal, 1996)



4 facteurs clés de la compétence motrice

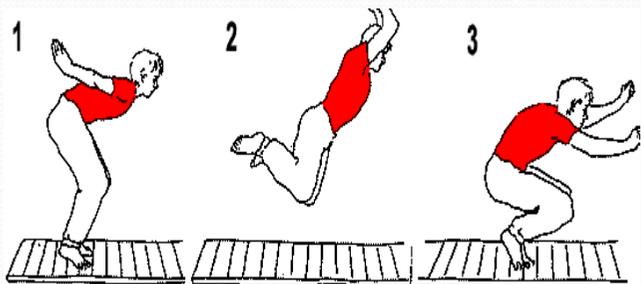
1. Triple extension

Chevilles* – Genoux – Hanches

*Principale difficulté chez l'enfant

Exemple de transposition en HMF

Sauter en longueur sans élan



2. Rotation du tronc (épaules et hanches)

Extension du coude au besoin

Exemple de transposition en HMF

Lancer par-dessus l'épaule



4 facteurs clés de la compétence motrice

3. Transfert de poids linéaire

Épaules, hanches, bras, jambe, objet, outil

Exemple de transposition en HMF

Lancer par-dessous l'épaule



4. Progression développementale

a) Évolution neuro-motrice

Axes proximo-distale et céphalo-caudale

b) Contrôle posturale

- Renforcement musculaire
- Équilibre statique
- Équilibre dynamique



Nouveau modèle de développement « La grammaire profonde du mouvement »

Contribution possible à la littératie physique ?

Prioriser ou non la compétence physique en bas âge ?

Soutenir les intervenants à quel niveau ?

Ex: formation, intervention efficace, facteurs clés, degré de liberté, etc.

**« Passer à l'action »
Faire avancer les programmes - Faire avancer les gens**

INVITATION

HEALTHY & ACTIVE CHILDREN
lifespan motor development science & application

September 11-14, 2019 VERONA, ITALY Organized by I-MDRC & CIAPSE

www.getkidsmoving.it

Pour plus d'information:
Joël Beaulieu, Ph. D. (c)
www.aplusaction.com