

## **VERS UNE PRISE EN COMPTE DE LA PREFERENCE MOTRICE DANS NOTRE PRATIQUE D'ENTRAINEUR**

---

*Un document rédigé par Thierry BLANCON en avril 2012, à l'attention  
des stagiaires du Diplôme de Préparation Physique de l'INSEP.*

Ne pas tenir compte de la morphologie d'un individu, de ses capacités à produire ou supporter des efforts particuliers, de son sexe ou de son âge ou encore de sa motricité préférentielle est inconcevable dans une démarche d'entraînement. Prendre en compte, en totalité, les ressources de chacun, de quelques natures qu'elles soient, est un impératif ! Tel Sherlock HOLMES en quête du moindre indice qui mène vers la solution, il faut savoir observer le pratiquant dans sa singularité afin de mieux répondre aux besoins de ce sportif.

Dans cette démarche, il faut citer Bertrand THERAULAZ et Ralph HIPPOLYTE, les initiateurs du concept ACTION-TYPE, qui mettant, entre autres, en relation les dernières avancées en neurosciences avec les constats ou les expériences de terrain de chacun, nous aident à mieux comprendre les fonctionnements de ceux que nous accompagnons, que nous entraînons, que nous formons ou que nous dirigeons. Pour exemple, au-delà des invariants de la locomotion humaine, nous avons tous des motricités différentes. Avez-vous déjà observé la position de votre main lorsque vous tirez votre valise à roulette le bras tendu derrière vous ? La paume de votre main est-elle vers le haut ou le bas ? Au travers de cet amusant détail, il faut entrevoir un indice quant à l'utilisation de nos chaînes musculaires préférentielles... Et dans la continuité, une possibilité de limiter les erreurs d'apprentissage chez le débutant, de trouver plus rapidement des solutions aux difficultés techniques temporaires des athlètes experts, d'enrichir, ou d'épurer, l'éventail des exercices spécifiques que nous utilisons et de proposer un développement physique en adéquation avec la typologie de l'individu. *Dans une même logique, observons que nous abordons d'un point de vue psychologique, les différentes situations de notre vie en fonction de nos fatigues et/ou de nos angoisses et que ces états ne sont jamais sans incidence sur notre motricité.*

### **DES DISTORSIONS MORPHOLOGIQUES**

Dans les vingt-cinq premières années de sa vie, l'enfant grandit pour se rapprocher de sa taille adulte. Parce que sa hauteur s'accroît, son volume et sa masse augmentent mais ses proportions restent identiques. Notre morphologie est liée, par majeure partie, à des facteurs génétiques. Pour de nombreuses pratiques physiques, des variations de morphologie aussi

minimes soient-elles peuvent s'avérer délicates. Le schéma corporel est si perturbé qu'il devient compliqué de maintenir une technique gestuelle jusque là de qualité.

Inutile de préciser que ce moment est souvent contemporain d'une perte de certaines formes d'adresse, d'équilibre ou de souplesse. Généralement, ceux qui sont touchés brutalement par le phénomène ont besoin de deux années supplémentaires pour arriver à la même finesse gestuelle que leurs camarades. Avec la complicité de l'entraîneur, le sportif s'adapte à son nouveau corps ou le remodèle à l'image de cette morphologie qui lui convient, voire qu'il aime car un changement de silhouette n'est jamais sans incidence psychologique. Quand ce n'est pas la baisse de niveau sportif qui les détruit, pour les uns c'est une taille démesurée ou une en surcharge pondérale momentanée qui leur donne des complexes, pour les autres c'est une musculature qu'ils n'aiment pas.

L'éducateur, l'entraîneur ou le préparateur physique ont un rôle déterminant d'accompagnement. C'est un chemin qu'ils font ensemble.

Prenons l'exemple des garçons lorsqu'ils entrent en phase de puberté. Ce sont leurs deltoïdes et leurs quadriceps qui se développent en premier. Ces jeunes gens se trouvent, d'un mois à l'autre, non seulement avec une taille qu'ils doivent intégrer mais aussi une disharmonie musculaire car, si les épaules et les cuisses prennent volume et force, ce n'est pas le cas des autres groupes musculaires. Alors, ces jeunes gens se meuvent avec les muscles qui leurs sont les plus favorables. Ce qui leur donne cette démarche si caractéristique : le dos voûté, les bras ballants, les pieds traînants et une dynamique de marche très en appui, très en flexion sur les jambes.

Il faut corriger au plus vite ces déséquilibres au risque de voir apparaître des tendinites rotuliennes ou des douleurs dorsales pour ceux qui se livreront à une pratique intensive. Un rééquilibrage par une éducation athlétique systématique s'impose. Pour les filles, la problématique est un peu différente. Entre 13 et 15 ans, les membres inférieurs grandissent. On parle de la période « des échassiers ». Cette légère disproportion gêne suffisamment pour les handicaper dans leurs évolutions. Elles sont maladroitement, elles ont des difficultés à reproduire en course un cycle de jambe qu'elles réalisaient convenablement un ou deux ans plus tôt. Afin d'intégrer cette transformation dans leurs schémas moteurs, une éducation physique ciblée est nécessaire pour ces adolescentes. Une juste proportion entre la fréquence et l'amplitude doit être retrouvée. Car tout est une question de dosage. Mais on accordera une attention spéciale à nos sportifs aux grands pieds ! Un jeune international de basket-ball affiche très tôt une pointure bien au-delà du 50 ! Sans travail spécifique qui relève autant de l'éducation que de la prophylaxie, ce sont des pieds atoniques que l'on récupère. Ne nous laissons pas piéger par ces grands garçons ou ces

grandes filles « en transit morphologique ». De 0 à 2 ans et de 14 à 16 ans, nos enfants se développent quatre fois plus en masse et en taille qu'entre ces deux périodes !

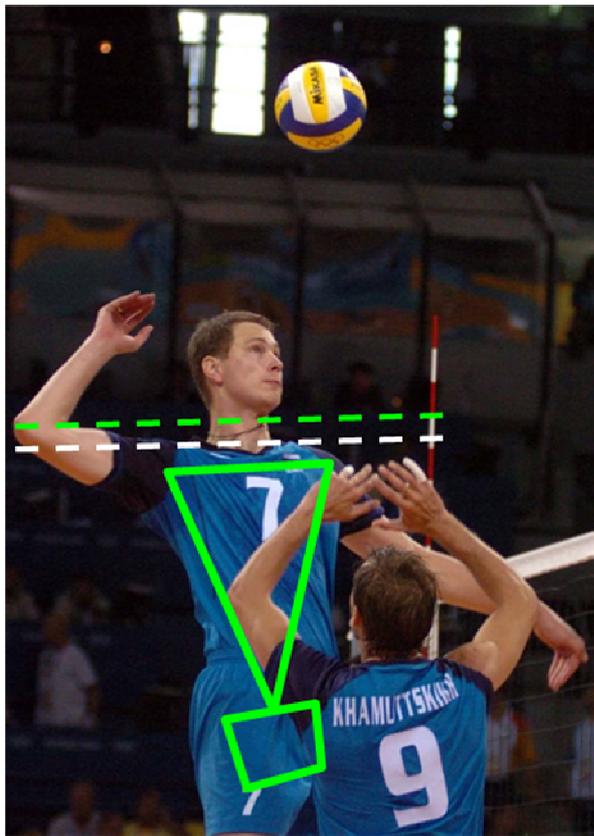
## DES MOTRICITE PREFERENTIELLES



Ce sprinter a une curieuse façon de placer ses mains derrière la ligne de départ ! Faut-il y voir une préférence ou... tout simplement estimer que cet athlète a besoin de rencontrer rapidement un entraîneur compétent? Notre expérience nous fait dire que ce garçon est un novice et qu'il ne faut pas voir des indices de préférence partout. Toutefois, ne négligeons pas cette façon instinctive de se placer dans les starting-blocks. Elle pourrait se révéler comme un indice qui nous aiderait de mieux accompagner ce sportif dans sa progression. Au-delà des invariants de la locomotion humaine, nous avons tous des motricités différentes et nous sommes persuadés que l'on peut apporter beaucoup en mettant au centre de la réflexion les motricités préférentielles de chacun. Nous y voyons la possibilité de limiter les erreurs d'apprentissage chez le débutant, de trouver plus rapidement des solutions aux difficultés techniques temporaires des athlètes experts, d'enrichir, ou d'épurer, l'éventail des exercices spécifiques que nous utilisons et de proposer un développement physique en adéquation avec la typologie de l'individu.

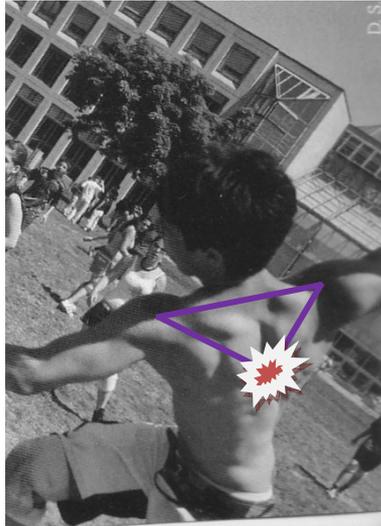
Associé, dissocié, vertical, horizontal, marche par le haut, marche par le bas, motricité rythmique ou globale... Autant d'empreintes motrices qui lorsqu'elles sont très marquées se traduisent au travers d'une expression personnelle forte, un style. Avez-vous remarqué que pour une même technique, deux spécialistes peuvent montrer deux formes de corps sensiblement différentes ? A l'occasion d'un tir au handball ou au basket-

ball, ou d'un smash au volley-ball, on observera que la ligne d'épaule et la ligne de bassin d'un joueur reste dans un même plan frontal, elles apparaissent comme associées. Pour un autre joueur, la hanche droite est en franche opposition avec l'épaule gauche et vice-et-versa. Le joueur montre un équilibre controlatéral marqué. On dira que ce joueur est dissocié.



Le joueur en bleu est de type associé, celui en jaune de type dissocié.

Le type de dissociation pourrait aider à comprendre certaines blessures dorsales. Pourquoi, dans une même spécialité, certains se plaignent-ils de douleurs localisées en un même endroit et de façon récurrente ? Même si l'on peut rarement expliquer un phénomène au regard d'un seul paramètre, le champ de réflexion est ouvert. Les deux typologies sont aussi efficaces l'un que l'autre. Il est judicieux de les respecter. Contrarier une association ou une dissociation naturelle en imposant un critère de réussite trop rigide à l'occasion d'un exercice de rotation du buste, c'est proposer une motricité coûteuse en énergie, voire traumatisante puisque le mouvement ne s'articule pas, dans les deux cas, sur la même vertèbre.



Avez-vous aussi constaté que pour une même balle envoyée, deux footballeurs peuvent montrer deux façons de faire pour une même reprise de volée ? L'un reçoit la balle sur son pied en conservant son buste vertical alors que l'autre se fait souvent surprendre à frapper la balle avec une inclinaison latérale marquée du buste même quand le contexte de réception ne l'impose pas.



Efficacité identique mais le premier sera caractérisé par une motricité de type vertical, le deuxième de type horizontal. Au basket-ball, au lancer franc, on pourrait observer le premier qui ajuste son tir avec le coude placé à l'aplomb de la main, le deuxième positionnerait son coude excentré vers sa droite s'il est droitier. Pour ces deux joueurs, on retrouvera, à coup sûr, ces tendances, sous des formes différentes, au travers de tout un tas d'autres mises en situation qu'ils s'agissent de formes de corps ou de déplacements. Des exercices peuvent ainsi sembler plus faciles à réaliser pour les uns et plus contraignants pour les autres.

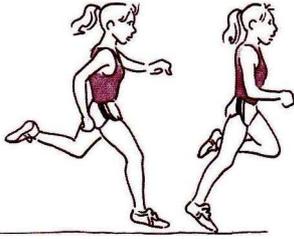
Si toute locomotion humaine fondamentale débute par un déséquilibre du corps, ce déséquilibre peut être enclenché par le bassin ou par les épaules en fonction des individus. Cette empreinte motrice qui se dégage dès la plus petite enfance n'est pas sans incidence sur la mise en œuvre de certaines techniques gestuelles sportives.

Ceux qui possèdent une motricité de type « marche par le haut », utilisent très largement les chaînes musculaires postérieures et montrent, à chaque pas, un déséquilibre vers l'avant caractéristique. La projection verticale du centre de gravité étant fréquemment en avant du polygone de sustentation de l'athlète, l'équilibre au sens mécanique du terme est instable. En course, cette forme d'engagement influe sur le cycle de jambe en situation de course. Les cuisses ne montent pas démesurément à l'horizontale et le pied ne se pose pas très loin en avant du bassin.

Et vu de face, il est intéressant de constater que le genou vient légèrement croiser devant le bassin avant de se déplier. On remarque aussi que ces athlètes ont davantage de difficultés à armer le pied avant sa pose. Dans le cadre d'une éducation athlétique ou dans une période de méforme, ils doivent s'y concentrer plus que leurs camarades. Pour montrer la complexité de ces phénomènes, s'ils sont aussi « dissociés », par une grande mobilité de hanche, ils peuvent espérer une plus grande amplitude de foulée. Mais il faudra vérifier que le rôle équilibrateur des bras est suffisant car chez les individus ayant une motricité de type « par le haut », un manque d'amplitude du balancé des bras est souvent constaté. Chose surprenante : une majorité des individus qui montrent une « marche par le haut » engagent prioritairement leur côté gauche dans l'action.

En comparaison, ceux qui possèdent une motricité de type « marche par le bas » n'ont pas les mêmes problèmes. Parce que le positionnement du tronc est plus facile à gérer, l'équilibre en course pour ce type de motricité pose moins de problèmes.

Forts de leur préférence, les coureurs relevant d'une typologie « par le bas » se révèle être plus à l'aise pour donner une prédominance au cycle avant en course. La traduction didactique de cette préférence est directe. On peut aisément demander, qu'en course, les cuisses s'élèvent à l'horizontale et que la pose du pied en avant du bassin soit génératrice d'amplitude. Il faut juste vérifier qu'une exagération de ces exigences ne soit pas source d'une rétroversion trop importante du bassin qui se traduirait par une position « en chaise ». On remarque aussi que ces athlètes ont tendance à « jeter » le pied vers l'avant et vers l'extérieur.



*« Marche par le haut ou marche par le bas ? »*



*« Marche par le haut ou marche par le bas ? »*

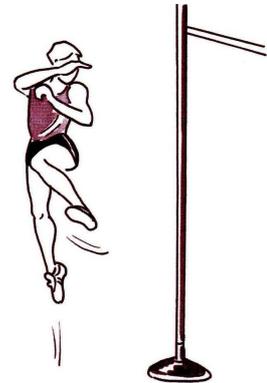
Il apparaît par ces exemples que ce qui aurait pu passer pour une faute technique aux yeux de certains, ne l'est peut-être pas sous cet éclairage...

Enfin pour clore ce rapide panorama, sachons que la motricité et particulièrement la motricité sportive, est étroitement liée à notre vision. De manière simplifiée, notre vision centrale est assurée par notre œil directeur, notre vision périphérique par notre œil moteur. Les deux visions œuvrent en parallèle et conduisent directement, ou indirectement, à un positionnement de la tête, un placement du corps dans l'action, une prise d'équilibre, ou tout simplement une façon de capter de façon plus ou moins fine une information.

En saut en hauteur, la détermination du pied d'appel est un élément fondamental de l'initiation. On peut s'interroger sur le choix de la jambe d'impulsion car si la plupart des sauteurs utilisent leur jambe gauche pour impulser, les autres utilisent leur jambe droite et dans la plupart des cas ces athlètes se distinguent par un œil moteur préférentiel gauche !



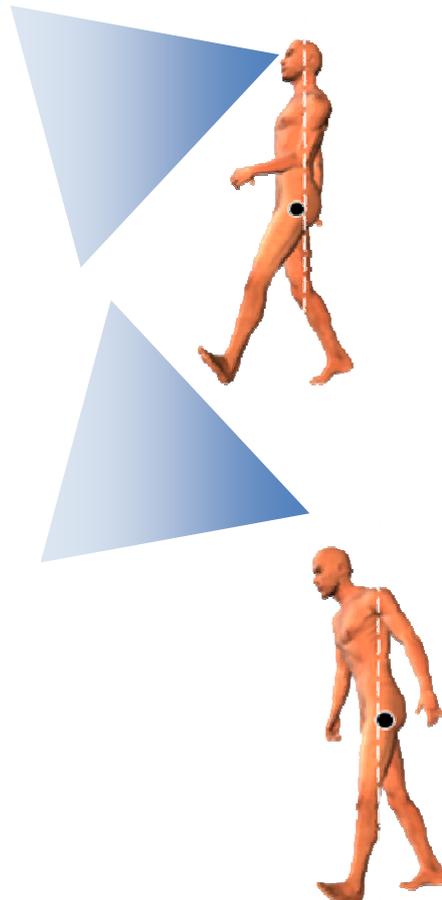
Qui suis-je ? Auraient-ils choisis leur jambe d'impulsion, non pas en raison de sa puissance, mais plutôt en fonction du bien-être que leur procure le fait d'attaquer la barre par leur côté gauche, côté œil moteur, pour tourner dans le sens des aiguilles d'une montre ?



*Sur cette illustration, à l'opposé du texte, ce sauteur semble chercher le lieu de franchissement avec son œil droit. Œil moteur droit ?... sans doute.*

Et pourquoi quelques décathloniens n'utilisent-ils pas la même jambe d'impulsion pour sauter en hauteur et en longueur ? Pensez-y...

Nous pouvons avoir un champ visuel principalement haut, c'est le cas des individus qui « marche par le haut ». Ceux-ci sont généralement obligés de jeter un coup d'œil vers le bas pour vérifier un repère au sol. Ils sont plus à l'aise avec des repères hauts. Nous pouvons avoir un champ visuel bas, c'est le cas des individus qui « marche par le bas ». Ils n'ont pas de difficultés à se situer dans un exercice mettant en jeu des repères horizontaux. Ce peut être même une nécessité pour eux de pouvoir s'appuyer sur ces repères au sol. C'est là qu'une éducation gestuelle qui mettrait l'accent sur les perceptions au sens le plus large pourrait être une parade aux limites d'une prise de repères exagérément visuels. En effet, on sait que certaines pratiques sportives imposent une capacité à capter des signaux faibles que la seule vue ne peut pas saisir.



S'il était utile de prouver que nous sommes des êtres singuliers, ces quelques exemples le mettent en évidence et justifient à eux seuls d'être attentifs aux modes d'expression de chacun, même au travers d'une séance collective. « Un geste ne s'apprend pas, il se libère... la pensée aussi ».