

L'évolution du mouvement en 3 phases

ORIENTATION C'est la fonction.
Il faut améliorer l'infrastructure sensorielle.
Définir, diagnostiquer l'état des perceptions.
(exemples : marcher, éviter, dribbler, lancer la balle les yeux fermés,...)

1. Sensation du mouvement « Ressentir »

**Acquérir
Stabiliser**

DIFFERENTIATION C'est la méthodologie pour améliorer l'orientation. Dans la variation, il faut toujours chercher la fonction. Varier dans les domaines cognitif, émotionnel, moteur, spatio-temporel et dynamique-temporel. La variation fait partie du perfectionnement et doit tenir compte des personnes, du matériel.

**Appliquer
Varier**

2. Représentation mentale « Donner un sens »

EQUILIBRE C'est le produit intermédiaire de l'orientation et de la différenciation, c'est la base pour adapter (réagir) et rythmiser. Il faut donc augmenter la complexité, jouer avec la pression du temps, varier les règles, varier l'espace, varier les balles, varier les surfaces (aspect dynamique).

ADAPTER C'est l'application de l'équilibre. Réagir, c'est se mettre en position défensive. Lorsqu'on défend, on cherche à réduire l'espace de l'adversaire. Les stimuli viennent de l'extérieur. L'adversaire, les situations venant de l'autre prennent de l'importance.

3. Flexibilité d'action « Etre efficace »

**Créer
Compléter**

RYTHMISER C'est créer l'équilibre dans l'intention de dominer l'adversaire. C'est la réalisation de mon propre rythme. L'attaque cherche à agrandir l'espace en utilisant le temps. La tactique cherche à dominer l'espace.