



Analyser la difficulté énergimotrice quantitative des APSA



Description

Dans ce module nous allons aborder la dimension énergimotrice des APSA avec la caractérisation des problèmes correspondant et des fonctions processus nécessaires. Il s'agira de ne pas se contenter de l'approche classique bioénergétique même si celle-ci est intégrée, mais de la dépasser. L'énergimotricité ne sera traitée que sur un module malgré son importance et sa dimension transversale en partant de l'à priori que les connaissances correspondantes sont classiques dans les études de STAPS.



Objectifs

- Analyser les APSA du point de vue de l'énergimotricité
- Intégrer la fonction transversale d'activation dans les causes fonctionnelles.



Activités

Activité 1: Déterminer les caractéristiques énergimotrices de différentes APSA.

A- Prise de connaissance du cadre théorique d'analyse.

Pour analyser les APSA du point de vue énergimoteur, vous aurez besoin du support diapositive :



[énergimotricité appr quantitative globale~1.pptx.](#)

Les diapositives de la piste bleue ont les titres en bleu clair et les contenus en bleu foncé.

Pour la piste noire vous pouvez étudier toutes la vidéo et toutes les diapositives qui présentent un modèle complémentaire du corps humain, sans qu'il ne soit nécessaire de retenir les schémas des chaînes myofasciales.

dont voici la vidéo : <https://youtu.be/UyyloucpZpc>

[mod 10-1 énergimotricité approche quantitative](#) Yannick Vanpouille

B- Analyse logique interne du point de vue énergimoteur quantitatif

Différentes APSA sont à analyser en complétant le [Tableau 1 analyse logique interne et observation pôle énergimoteur.docx](#) et en détaillant précisément d'une part les problèmes énergimoteurs à résoudre, avec les observables correspondants et d'autre part les aptitudes bioénergétiques et biomécaniques sollicitées.

Vous en prendrez à minima 2 parmi les 4 groupements de propositions ci après (ou plus si vous le souhaitez). Vous pouvez aussi choisir d'analyser l'APSA qui vous intéresse et la proposer aux autres.

60m sprint, 800 nage libre ou triathlon

escalade de difficulté en SAE ou escalade de blocs en SAE

tennis ou badminton.

rugby ou foot.

Vous pourrez utilement vous servir des éléments de présentation suivant:

[Données pour analyse énergiomotricité en escalade.pdf](#)

[Données pour analyse énergiomotrice tennis et badminton.pdf](#)

[Données pour analyse énergétique rugby.pdf](#)

[Données pour analyse énergétique football.pdf](#)



Vous pourrez en discuter dans le forum: [analyse énergiomotrice et questions de connaissance](#) et



déposer vos travaux dans [analyse énergiomotrice de différentes APSA.](#)

Activité 2 : Où vous en êtes?

Au terme de ce module, nous vous proposons de faire le point sur vos acquis et où nous en sommes dans la démarche méthodologique.

Vous allez pouvoir vous situer en prenant appui sur les 3 documents suivants

- Le document [Les étapes méthodologiques.pdf](#) vous permet de situer où nous en sommes dans l'avancée du travail au niveau méthodologique
- Les documents [auto-positionnement relevés d'observation](#) et [auto-positionnement d'interprétation](#), s'il y a lieu, vous permettent de faire le point sur ce qui vous organise dans l'observation ou dans l'interprétation et de comparer avec le premier positionnement lors du module 1.
- Le document [Les compétences attendues en méthodologie d'interprétation de la conduite motrice.pdf](#) vous permet de repérer vous-même votre niveau au regard des attendus de formation

Vous pourrez ainsi faire une synthèse de l'avancement du travail sur votre blog ou sur votre classeur de travail et déterminer

- Ce que vous avez appris d'essentiel
- Les difficultés que vous rencontrez, ce que vous n'avez pas compris et pourquoi selon vous
- Comment vous pourriez dépasser ces difficultés
- Ce qu'il vous semble important de faire maintenant.



A retenir

Activité 1: Vidéo repère

Par contre pour ceux qui veulent un résumé vous le trouverez ici

https://youtu.be/dw_w864b2Es

[mod 10-2 repères énergimotricité](#) Yannick Vanpouille

avec les diapositives correspondantes : [repères pour l'énergimotricité.pptx](#)

Activité 2 piste bleue : testez vos connaissances



MOOC MC Progression Vous trouverez ci après l'ensemble des [questions de connaissance énergimotricité.xlsx](#)

Celles ci sont organisées en 3 catégories, chaque catégorie comporte 4 questions proches. Si vous savez répondre, vous connaissez l'essentiel.



MOOC MC Progression Interrogez vous mutuellement sur le forum: [analyse énergimotrice et questions de connaissance](#)

Vous pourrez sur le même modèle vous inventer d'autres questions dans chaque catégorie (correspondant au titre des modules) et les partager avec les autres en allant les déposer au même endroit.



Allez plus loin...

Activité 1 piste noire plus : compléments théoriques

Vous pourrez compléter vos connaissances avec la vidéo ci dessous dont vous trouverez par ailleurs le support diapositive ici : [énergimotricité approche qualitative et holistique~1.pptx](#)

<https://youtu.be/tF7U2BagGWA>

[mod 10-3 énergimotricité approche qualitative et holistique](#)

Yannick Vanpoulle

Cette vidéo permet de faire le lien avec la module suivant traitant de la sensomotricité. Elle s'appuie sur une conception intégrée et systémique de l'être humain en utilisant des connaissances issues des sciences humaines et de la pensée traditionnelle notamment chinoise.

L'approche correspondante conduit à repenser le concept d'intention et à l'intégrer dans la notion de motifs.

Activité 2 : Analyser la logique interne et déterminer des objectifs de travail.

Sur les activités analysées précédemment d'escalade, de raquettes, de rugby, de foot vous pourrez approfondir l'analyse afin d'être plus précis sur les aptitudes sollicitées avec leurs processus, sur les ressources à développer et sur les méthodes de travail pour les développer et engager un travail de débat à ce sujet : [méthodes de travail d'entraînement à prévoir](#)

Voici la [Bibliographie énergimotricité.pdf](#) qui a été utilisée pour ce cours.



Des questions ?

Obtenir de l'aide?

Rendez-vous sur le [Forum du MOOC](#)

Droits d'auteurs



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#)

