

CM8



Cours de Neurosciences

Wallard L.

e-mail : laura.wallard@uphf.fr

Capsule vidéo

Fiche mémo à remplir

Questions

Capsule vidéo

Organisation hiérarchisée du mouvement

- Différenciation des mouvements
 - selon leur niveau d'organisation cortico-spinale

Mouvements réflexes



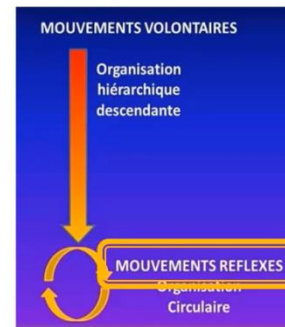
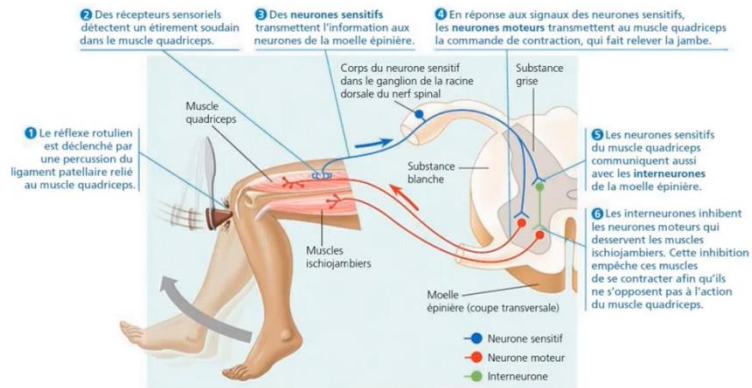


Organisation hiérarchisée du mouvement

Organisation hiérarchisée du mouvement

- Différenciation des mouvements
 - selon leur niveau d'organisation cortico-spinale

Mouvements réflexes



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

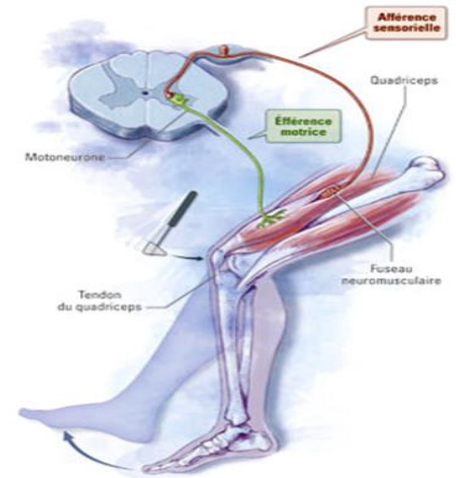
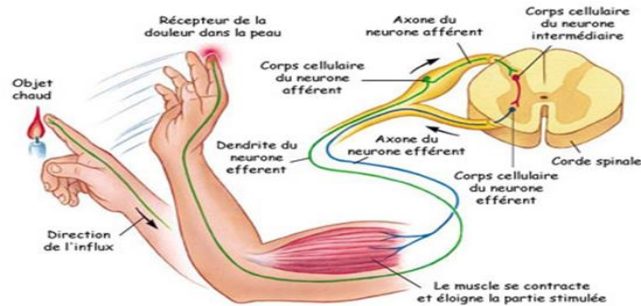
Quelles sont les caractéristiques d'un mouvement réflexe ?



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

- ➔ mouvement non acquis (inné), involontaire et persistant
- ➔ plus élémentaires de la motricité
- ➔ fonction de protection
- ➔ circuits spinaux courts et non contrôlés par la volonté



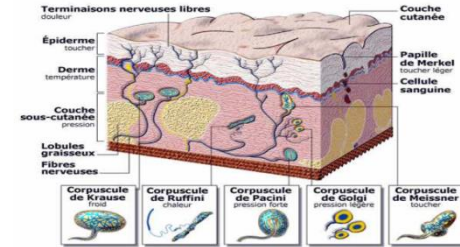
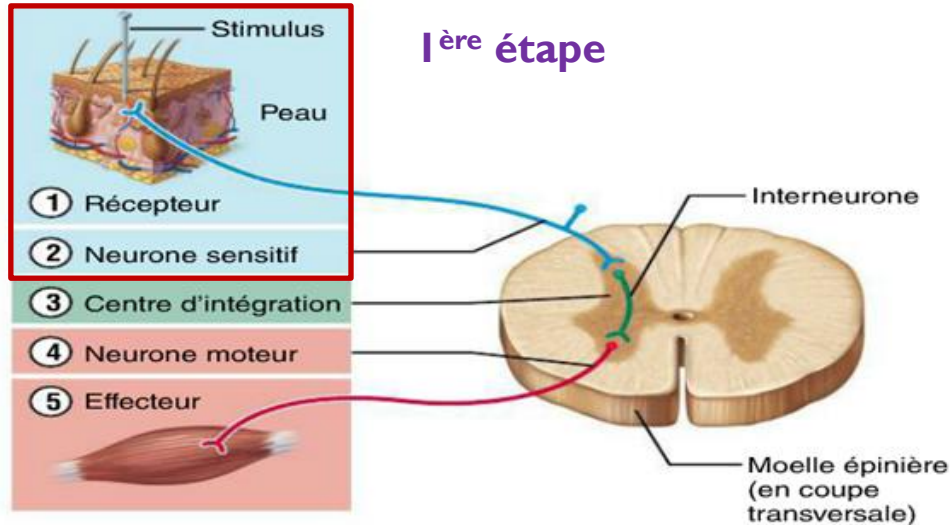
« mouvements stéréotypés (câblés au plan neuronal), déclenchés directement par une cause extérieure (majoritairement), et constituant des réactions motrices simples, prévisibles, échappant à l'apprentissage. »

Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

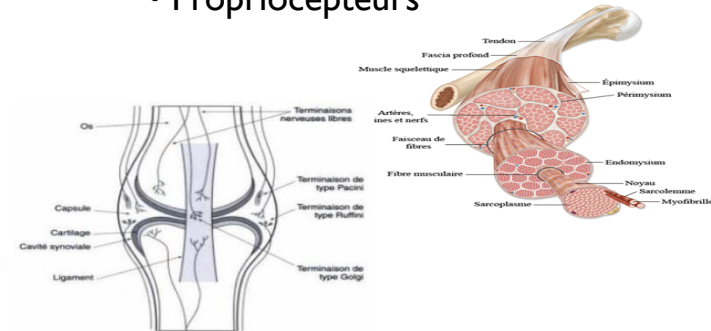
➔ Séquences motrices simples = arc réflexe

comprennent principalement **trois étapes** :



Signaux et récepteurs : **Nocicepteurs**

- Mécanorécepteurs
- Propriocepteurs

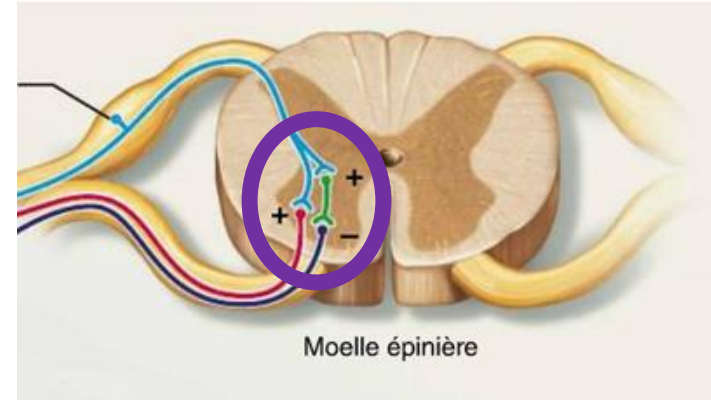
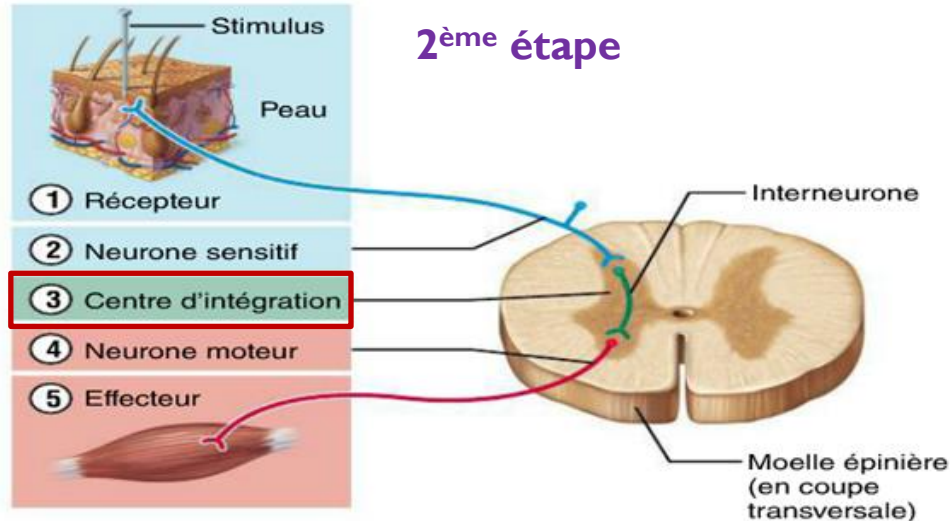


Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

→ Séquences motrices simples = arc réflexe

comprennent principalement **trois étapes** :

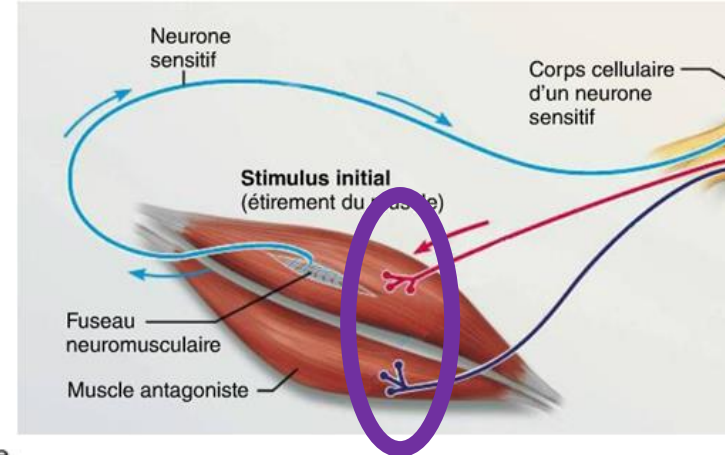
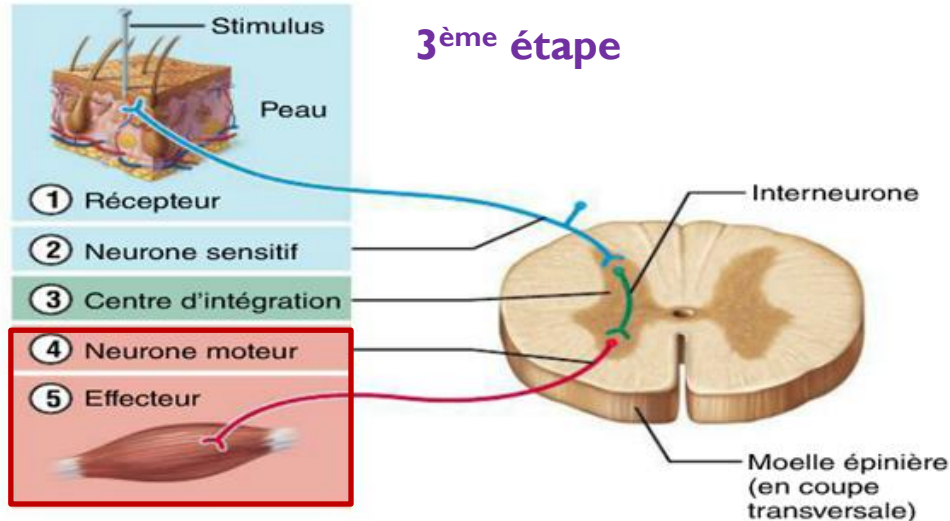


Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

➔ Séquences motrices simples = arc réflexe

comprennent principalement **trois étapes** :



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Quel est le réflexe qui est activé lors d'une contraction musculaire volontaire ?

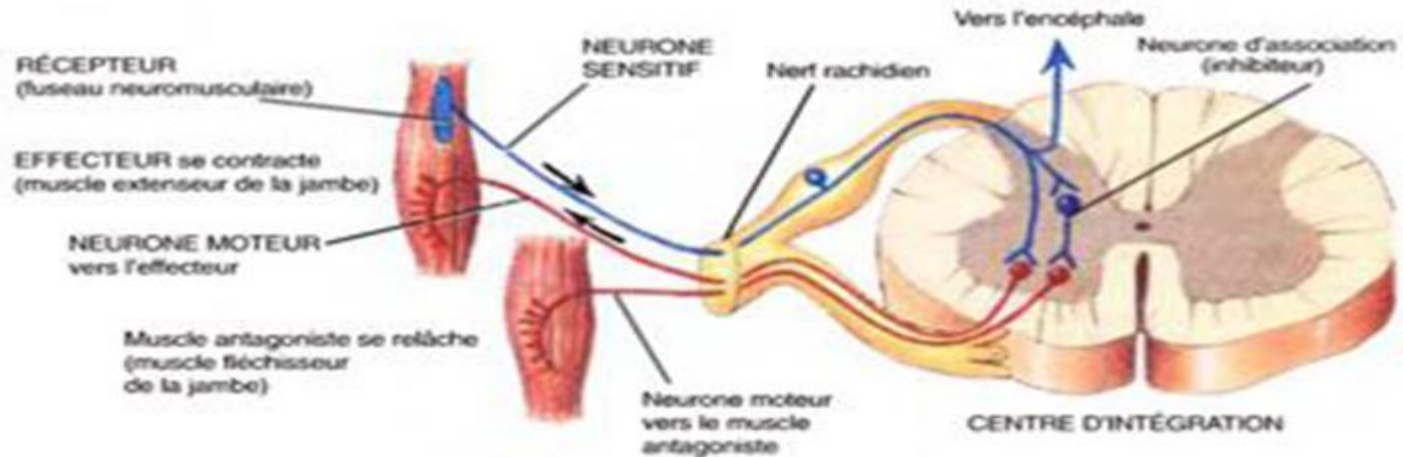


Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Réflexe myotatique ou réflexe d'étirement

« Il est intégré dans toutes les activités motrices volontaires afin de maximiser la performance du geste. »



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

En résumé

- Un mouvement de réponse à une stimulation
- Non acquis et non contrôlé par la volonté
- Circuits spinaux courts (ME)
- Rôle d'assistance à la coordination musculaire

On ne peut donc pas améliorer ses réflexes



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Donnez un exemple de mouvements réflexes.



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Protéger son visage lors d'une attaque ?



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Cliner des yeux ?



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Mettre les mains lors d'une chute ?



Organisation hiérarchisée du mouvement

Mouvements réflexes

Mettre les mains lors d'une chute ?



= ce n'est pas inné !!

Les tromperies du quotidien

PASSONS UN BON ÉTÉ AVEC LES BONS RÉFLEXES

COVID-19

8 conseils pour appliquer les gestes barrières

Pour un repas avec des proches

- ✓ Se laver les mains avant de manger et avant toute activité (jeux de société...).
- ✓ Éviter de partager les plats et de goûter dans l'assiette du voisin !
- ✓ Penser à aérer régulièrement. C'est aussi l'occasion de prendre l'air, même chez soi.



Pour rendre visite à ses grands-parents



- ✓ Rester à distance autant que possible et porter un masque.
- ✓ Abandonner les bisous collants pour les bisous volants.

Pour une sortie entre amis

- ✓ À la plage, poser sa serviette à distance des autres personnes.
- ✓ En balade, en ville ou à la campagne : chacun sa gourde, chacun son sandwich !
- ✓ En soirée, prévoir un verre par personne et écrire son nom dessus pour éviter de se tromper.



CORONAVIRUS,
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

COVID-19



Les tromperies du quotidien

PASSONS UN BON ÉTÉ AVEC LES BONS RÉFLEXES

COVID-19

8 conseils pour appliquer les gestes barrières

Pour un repas avec des proches

- ✓ Se laver les mains avant de manger et avant toute activité (jeux de société...).
- ✓ Éviter de partager les plats et de goûter dans l'assiette du voisin !
- ✓ Penser à aérer régulièrement. C'est aussi l'occasion de prendre l'air, même chez soi.



Pour rendre visite à ses grands-parents



- ✓ Rester à distance autant que possible et porter un masque.
- ✓ Abandonner les bisous collants pour les bisous volants.

Pour une sortie entre amis

- ✓ À la plage, poser sa serviette à distance des autres personnes.
- ✓ En balade, en ville ou à la campagne : chacun sa gourde, chacun son sandwich !
- ✓ En soirée, prévoir un verre par personne et écrire son nom dessus pour éviter de se tromper.



CORONAVIRUS,
ADOPTER LES BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

COVID-19

FAUX

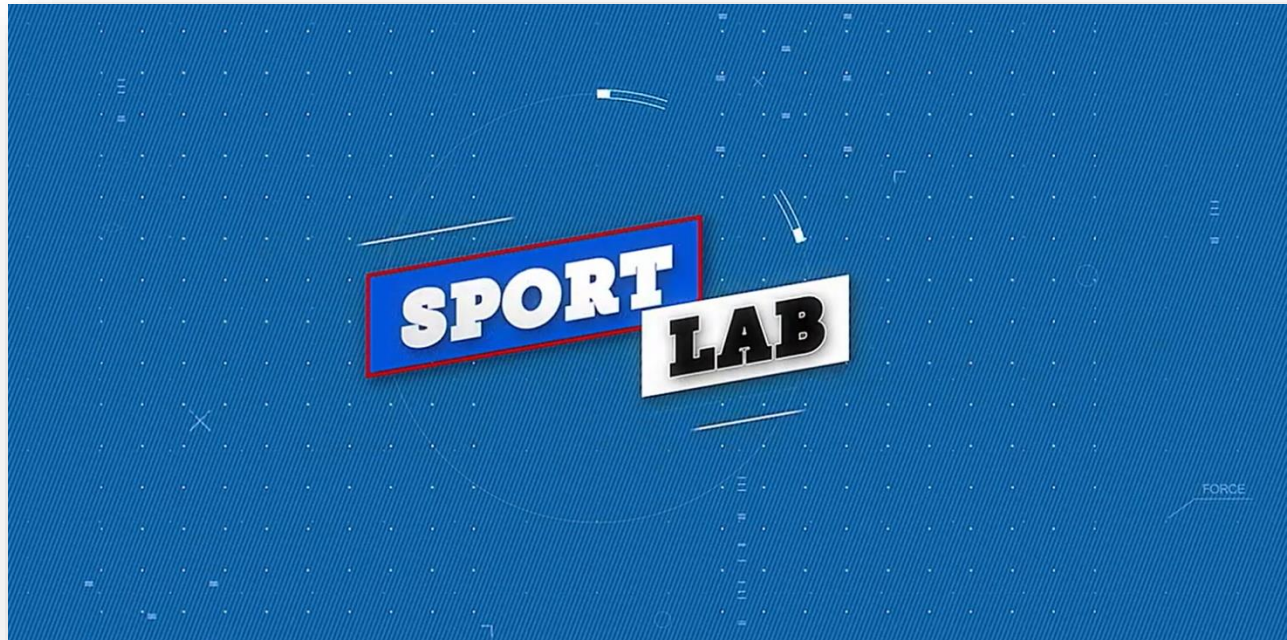
➔ Adoptons / ayons les bons gestes

➔ Mouvements réflexes vs. mouvements volontaires et automatisés





Vidéo complémentaire



La semaine prochaine

Capsule
vidéo

Organisation hiérarchisée du mouvement

- Différenciation des mouvements
- 3 types de mouvements



Rendez-vous la semaine prochaine

