

Exemple de modélisation de la dimension physique

Jean-Marc Touzé (septembre 2024)

Illustration de l'étape 3 de la modélisation de la dimension physique

Étape 3 : **Formaliser** les influences et les interactions (positives, négatives, autres) entre les différentes qualités physiques.

- L'**Adresse** est la qualité centrale dans la réalisation de la performance.
- La **Force** et la **Vitesse** agissent en synergie pour optimiser l'**Adresse**.
- L'**Endurance** influence positivement les qualités de **Force**, de **Vitesse** et d'**Adresse**.
- La **Souplesse** augmente l'efficacité de l'**Adresse**.

Illustration de l'étape 3 de la modélisation de la dimension physique

Étape 4 : **Schématisation** (Page 1).

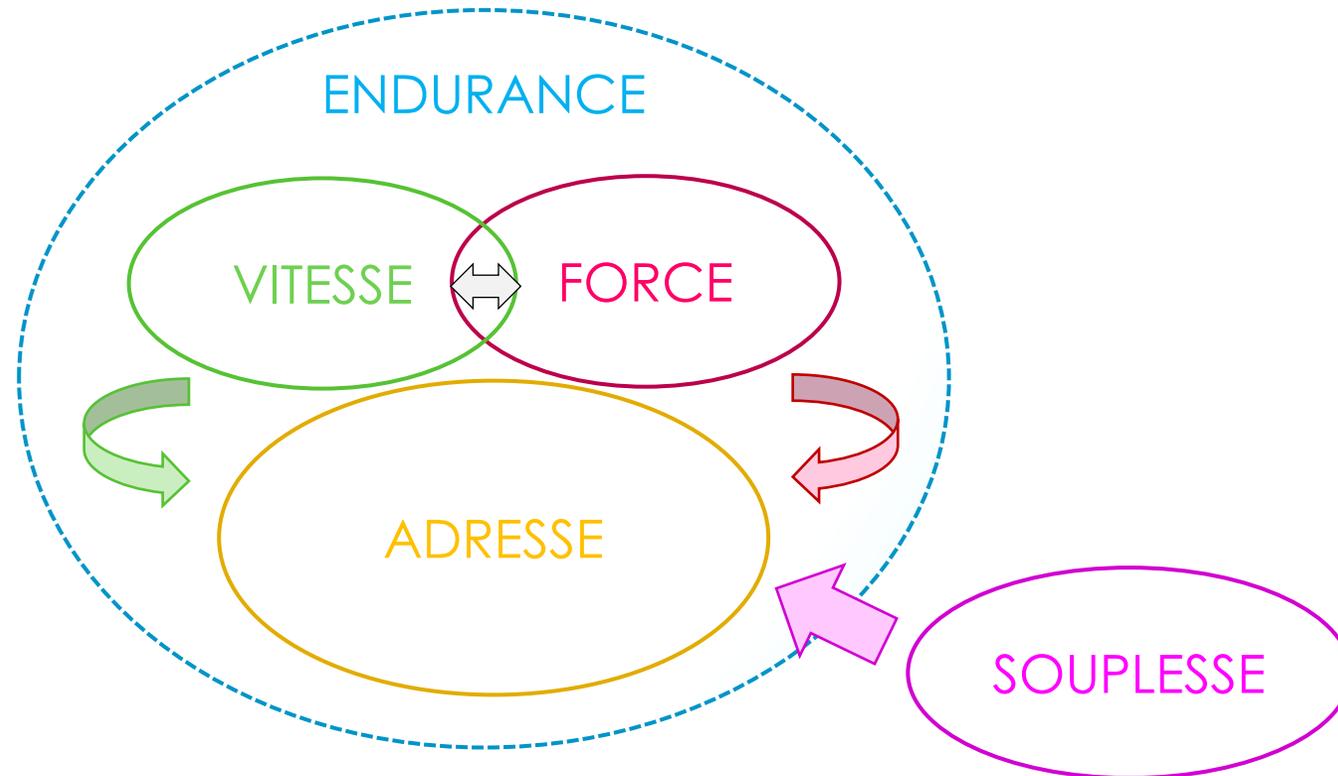


Illustration de l'étape 3 de la modélisation de la dimension physique

Étape 4 : **Rédaction** (Page 2).

- ➔ L'augmentation des niveaux de puissance musculaire (Force-Vitesse) permet un meilleur contrôle moteur (efficacité / économie) lors de l'exécution d'un geste. Pour un tir à 3 points au basket-ball (distance normalisée), plus la puissance musculaire est importante, plus le contrôle est facilité.
- ➔ L'augmentation du niveau d'endurance générale assure un maintien de l'adresse au cours du temps et une relative conservation de la qualité malgré la fatigue.
- ➔ L'augmentation de la souplesse (⇒ mobilité articulaire) agit positivement à 2 niveaux :
 - *Optimisation de l'adresse au travers de l'amplitude gestuelle et du relâchement.*
 - *Optimisation du niveau de force qui s'effectue sur des segments et des angles plus importants.*