

Comprendre l'Adresse

Jean-Marc Touzé (novembre 2024)

1. Définition.
2. Dimensions neuromotrices.
3. Habileté et apprentissage.
4. Facteurs ayant une influence sur le niveau d'adresse.
5. Différentes modalités d'expression de l'adresse.

« Qualité physique d'une personne qui fait les mouvements les mieux adaptés, les plus efficaces, dextérité, habileté »

Le Petit Robert illustré (2022)

« Faculté d'exécuter, avec la plus grande efficacité possible, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète »

Michel PRADET dans « Énergie et conduites motrices », INSEP 1989

1. DÉFINITION DE L'ADRESSE

↳ Adresse et coordination, une certaine confusion

On trouve chez certains acteurs du monde sportif, une confusion entre les termes « coordination », « adresse » et « technique », utilisés régulièrement comme synonymes, alors qu'ils ne sont pas du même niveau. Afin de clarifier, on admettra que l'**adresse** s'appuie sur la **coordination motrice** (aptitude) pour se développer et qu'elle est observable au cours de la réalisation de différentes **techniques**.

Adresse = Coordination motrice + Habilité

La dimension coordination motrice va mobiliser le système nerveux à différents niveaux alors que la dimension habilité sera fortement influencé par l'apprentissage.

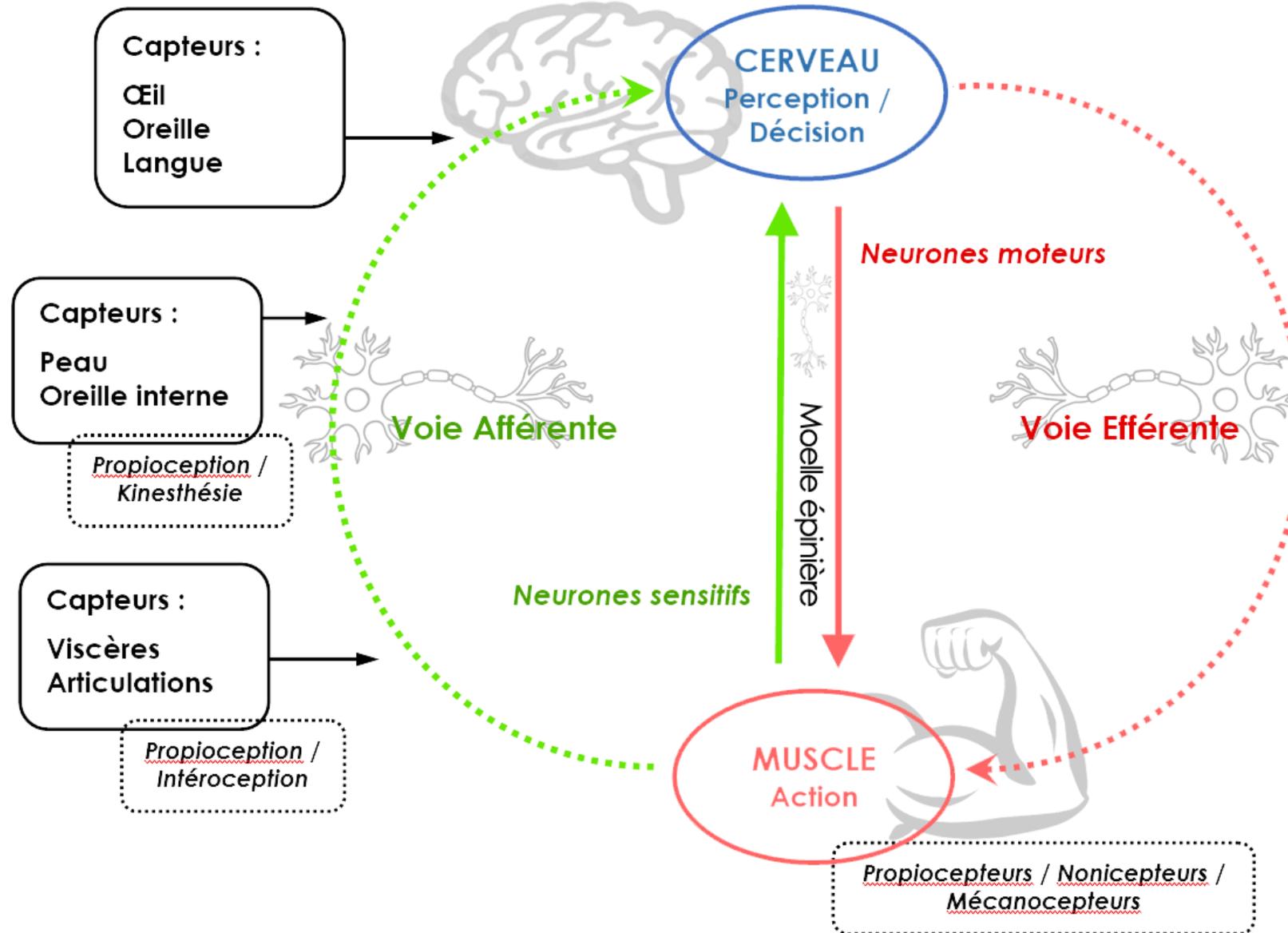
2. DIMENSIONS NEUROMOTRICE

Pour agir dans un environnement plus ou moins stable et chargé d'incertitude, le cerveau s'appuie sur la gestion de différents types d'information :

- ➔ Les sensations issues du monde extérieur, dites extéroceptives. sont complétées par celle issues du corps (proprioceptives, kinesthésiques, intéroceptives) et transmises au cerveau qui les traite et les interprète pour agir.
- ➔ Les sensations issues du corps : proprioceptives, kinesthésiques, intéroceptives.

Le système nerveux est donc organisé et structuré pour contrôler, réguler le mouvement en permanence au cours de l'exécution (nerfs moteurs), à partir de la **perception** qu'il a de l'environnement (nerfs sensitifs) stable ou évolutif, mais également du contexte émotionnel.

2. DIMENSIONS NEUROMOTRICE



2. DIMENSIONS NEUROMOTRICE

Ce schéma décrit les différentes étapes de l'acte moteur, de la prise d'information à l'action et sa régulation. C'est au niveau de cette phase motrice que la coordination est plus spécifiquement mobilisée.

Il est à noter que la sollicitation de la coordination motrice présente un intérêt particulier à certaines périodes favorables :

- Avant 4 ans, les expériences motrices riches et variées participeront de manière décisive à l'augmentation en qualité et en quantité des connexions nerveuses.
- Entre 7 et 10 ans, la maturité du système nerveux permet de nouveaux apprentissages et leur stabilisation.
- Au cours de la puberté, les caractéristiques morphologiques de l'individu sont bouleversées, la coordination s'adapte difficilement ce qui entraîne une chute de l'adresse.

2. DIMENSIONS NEUROMOTRICE

En toute cohérence, l'adresse s'exprime lors de l'étape motrice du processus, plus l'individu est adroit, plus le contrôle et les régulations qu'il opère au sein de l'action seront précises et efficaces.

C'est au sein de cette action de **contrôle** que l'adresse agit en quelques sortes, comme « **Pilote** » des autres qualités physiques. Force, vitesse et endurance pourront s'exprimer avec d'autant plus d'efficacité et d'économie que le niveau d'adresse sera élevé.

Enfin, l'adresse entretient une relation particulière avec la **souplesse**, en effet, le contrôle moteur dépend également de l'amplitude articulaire et de la plasticité du système musculo-tendineux.

3. HABILITÉ ET APPRENTISSAGE

↳ Notion d'habileté

« Être habile, c'est avoir la faculté d'apprendre rapidement des gestes nouveaux, mais aussi de transformer rapidement avec précision et économie, notre activité, conformément aux exigences d'une situation évolutive ».

Paramètres observables de l'habileté :

- **Vitesse d'acquisition** (ou d'évolution): plus un athlète apprend ou corrige vite, plus il est habile.
- **Précision gestuelle** au niveau spatiale, temporelle et dynamique.
- **Économie gestuelle** : elle traduit un maintien de la précision au cours du temps et met en évidence la relation Adresse – Endurance.

3. HABILITÉ ET APPRENTISSAGE

L'apprentissage n'a pas le même impact selon les individus, les acquisitions s'effectuent à des vitesses et dans des proportions différentes.

Les caractéristiques de l'habileté auront une influence sur la durée de l'apprentissage comme sur les mises en situation destinées à l'opérationnaliser :

- Les habiletés dites « **fermées** » (« stéréotypées ») qui concernent des gestes qui sont réalisées dans des contextes relativement stables sans incertitudes, ne nécessitant pas d'adaptation.
- Les habiletés dites « **ouvertes** » (« non stéréotypées ») qui concernent des gestes qui sont réalisées dans des contextes d'incertitudes, nécessitant anticipation et prise de décision.

4. FACTEURS INFLUENÇANT LE NIVEAU D'ADRESSE

La Vitesse d'exécution a un impact direct sur l'adresse. Si elle augmente, il est plus difficile de maintenir un bon niveau de contrôle et l'adresse faiblit. Inversement, si elle diminue, le niveau de contrôle remonte et l'adresse augmente.

L'Amplitude des réalisations influe sur l'adresse de manière diversifiée selon les tâches à effectuer. Certains mouvements vont exiger de plus en plus d'adresse selon qu'on s'éloigne ou qu'on se rapproche de l'axe du corps (Proximal / Distal), d'autres seront optimaux à une distance moyenne. Enfin, la difficulté va croître selon que l'on exécute un geste devant soi, sur le côté et derrière soi.

La Latéralisation. Chaque individu a des préférences motrices, la prédisposition pour un côté par rapport à l'autre en est une. Le niveau d'adresse est fortement affecté par cette préférence. Dans la pratique, il est nécessaire de ne pas négliger cette dimension en sollicitant le côté « fort » (préféré) comme le côté « faible », en fonction des caractéristiques de la discipline sportive.

4. FACTEURS INFLUENÇANT LE NIVEAU D'ADRESSE

La Fatigue a pour effet d'altérer la coordination motrice, ce qui fait automatiquement baisser le niveau d'adresse. Un entraînement spécifique en situation de fatigue pourra corriger en partie ce phénomène.

La Concentration agit sur le contrôle du mouvement dans la mesure où la fonction de régulation n'est pas correctement assurée. La qualité des prises d'informations ainsi que leur traitement baissent lorsque la concentration diminue, ce qui entraîne inévitablement une chute de l'adresse.

L'Équilibre. L'adresse est fortement impliquée dans la gestion même de l'équilibre au niveau des « coordinations posturales ». Les situations d'équilibre et de déséquilibre influent ainsi sur le niveau d'adresse d'une habileté.

4. FACTEURS INFLUENÇANT LE NIVEAU D'ADRESSE

Le Temps de pratique dans l'habilité constitue un facteur de progrès, quelle que soit la qualité de cette pratique, néanmoins **la qualité de quantité** devra rester un principe organisateur (comme pour les autres qualités physiques). La précision et l'efficacité dans les réalisations croissent avec le temps, mais l'ampleur des gains est hétérogène en fonction du niveau de coordination motrice de l'individu.

La Complexité. Les mouvements, les gestes, les techniques mobilisent différentes coordinations, par association ou dissociation segmentaires impliquant plusieurs articulations, dans des angles et à des vitesses plus ou moins importants. Plus ces paramètres seront nombreux et diversifiés, plus le pilotage exercé par l'adresse sera difficile.

5. DIFFÉRENTES MODALITÉS D'EXPRESSION DE L'ADRESSE

L'adresse s'exprime lors de l'exécution de différentes catégories d'habileté comme : la locomotion, la manipulation et la posture, qu'elles soient générales ou spécifiques.

	<i>Générale</i>	<i>Spécifique</i>
LOCOMOTION		
MANIPULATION		
POSTURE		

FIN