



# L'EXPÉRIENCE CORPORELLE

#1

Nés pour faire  
du sport ?

Avec Éric LACROIX

Directeur du SUAPS - Université de La Réunion , coach sportif,  
préparateur mental certifié et praticien neurosciences

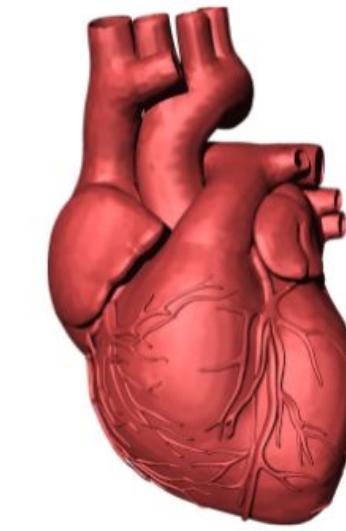


Du Sport

CERVEAU - DÉCISIONS (psyché)



COEUR - ÉMOTIONS (philo)



Survivre  
Se nourrir  
Se reproduire



CORPS - MIMÉTISME/EXPLORATION (soma)

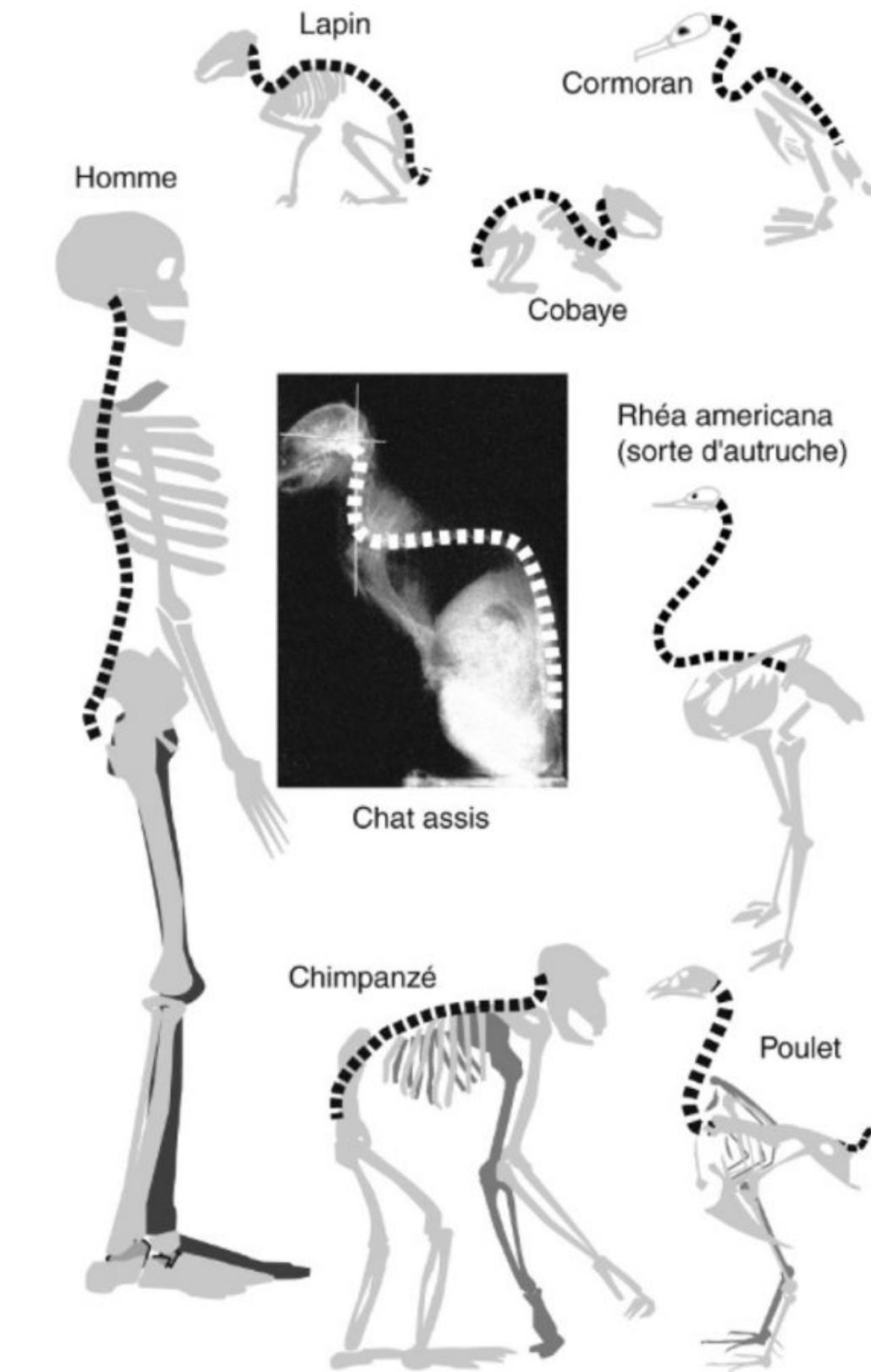
# **UN BREVET DE VIABILITÉ POUR SURVIVRE**

## **Marcher, se déplacer !**

.....

La marche humaine bipède est culturelle, la course humaine bipède est générique

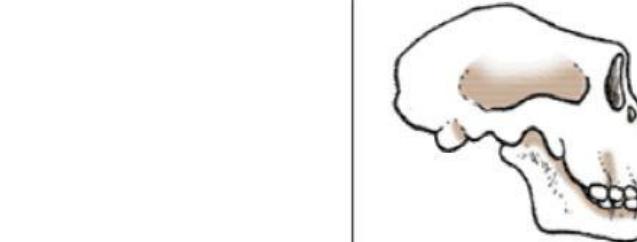
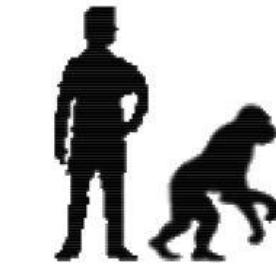
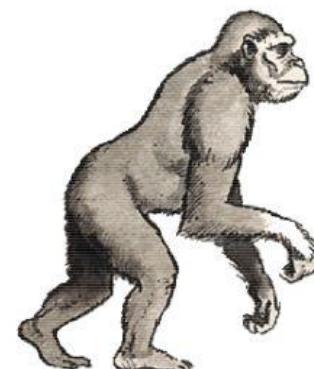
Potentiel génétique et mémétique  
Hormèse : petits et grands effets



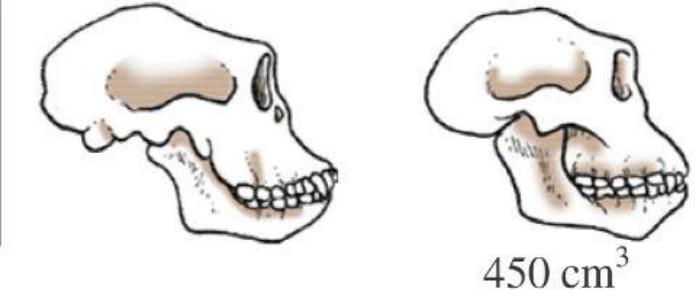
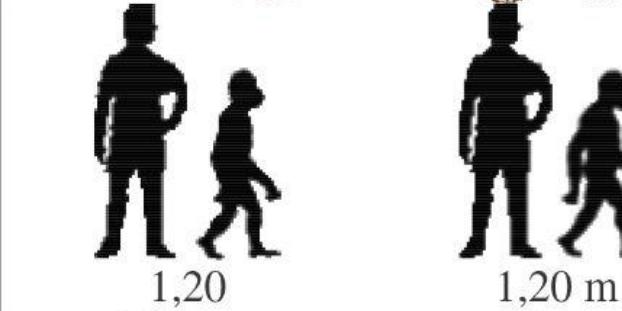
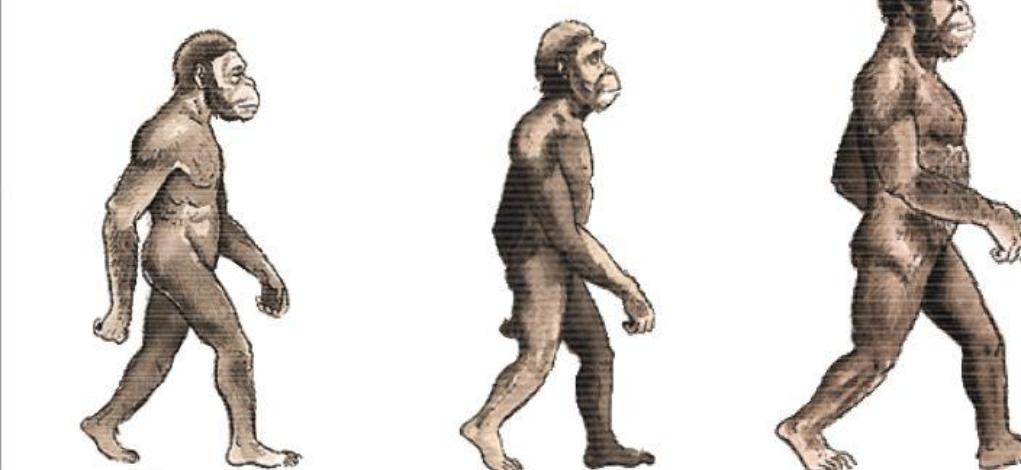
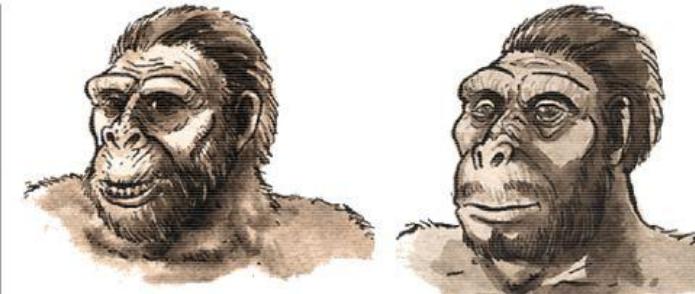
Marcher : un défi à la complexité

Source : Alain BERTHOZ

Ramapithecus



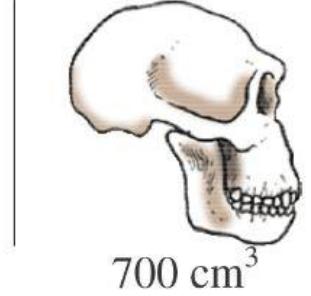
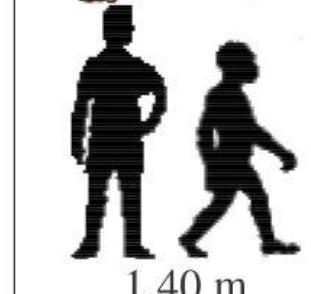
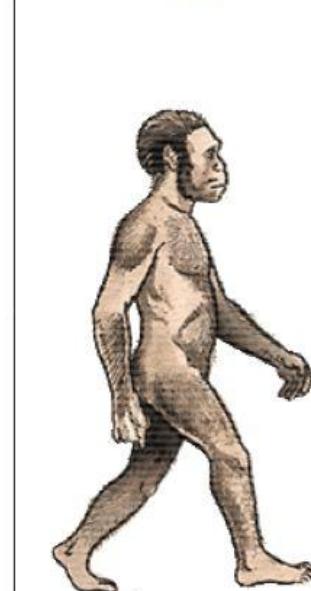
Australopithecus  
6 millions d'années



450 cm<sup>3</sup>

Homo habilis

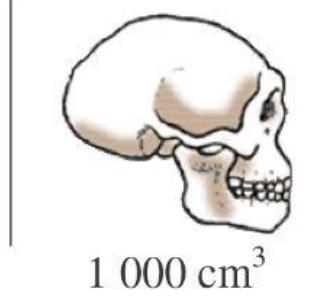
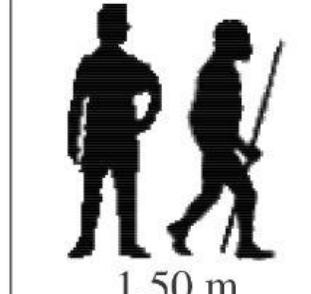
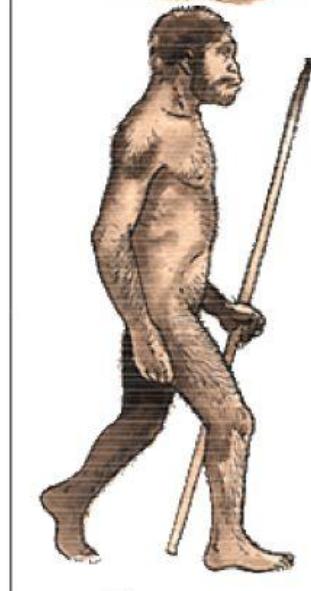
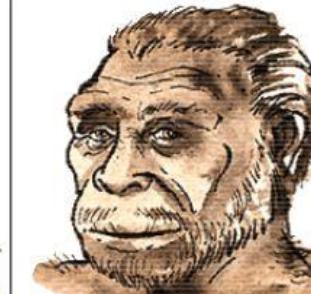
2,5 millions



700 cm<sup>3</sup>

Homo erectus

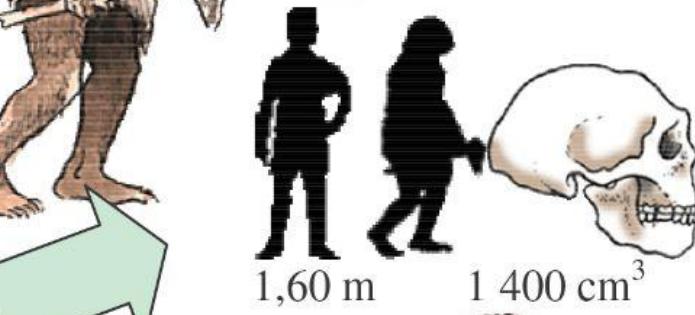
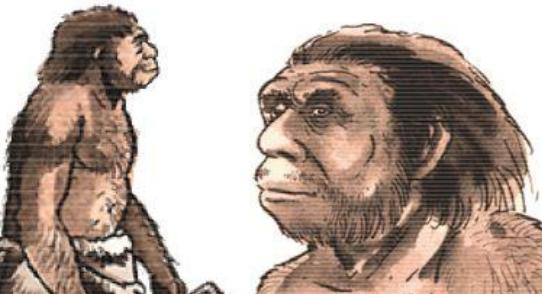
1,6 million



1 000 cm<sup>3</sup>

Homo sapiens neanderthalensis

200 000 ans



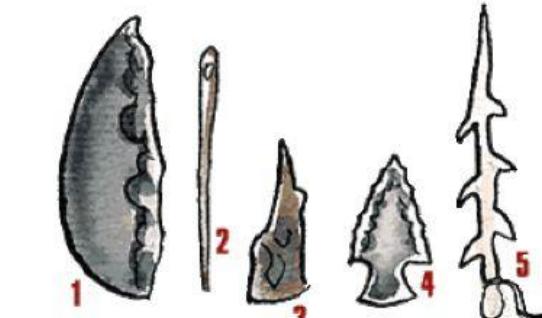
1,60 m 1 400 cm<sup>3</sup>

Homo sapiens sapiens (CroMagnon)

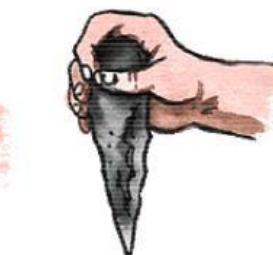
100 000 ans

1,60 à 1,80 m

volume du cerveau : 1 500 cm<sup>3</sup>

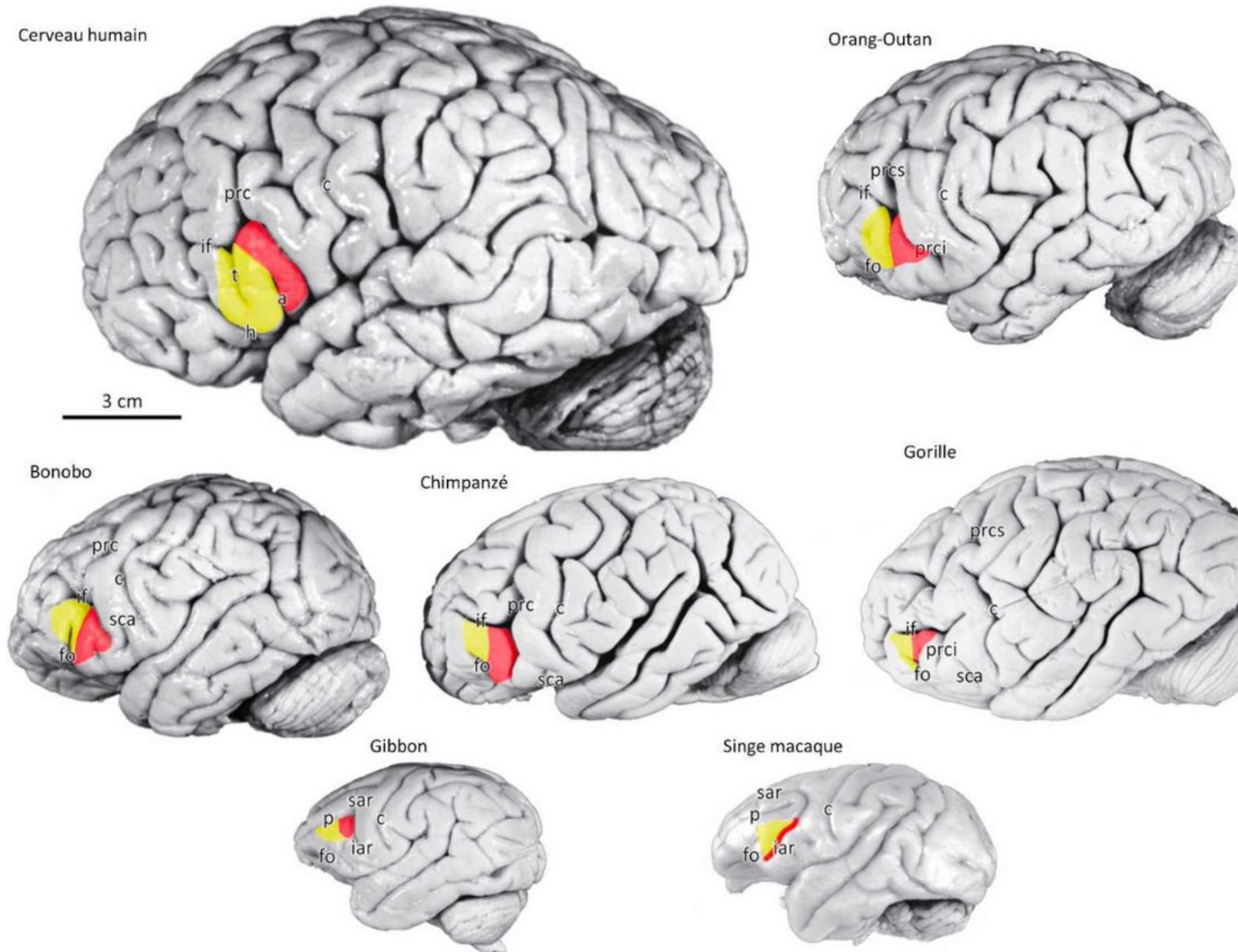


## L'évolution de l'homme



# HOMO SAPIENS : UNE RÉVOLUTION COGNITIVE ?

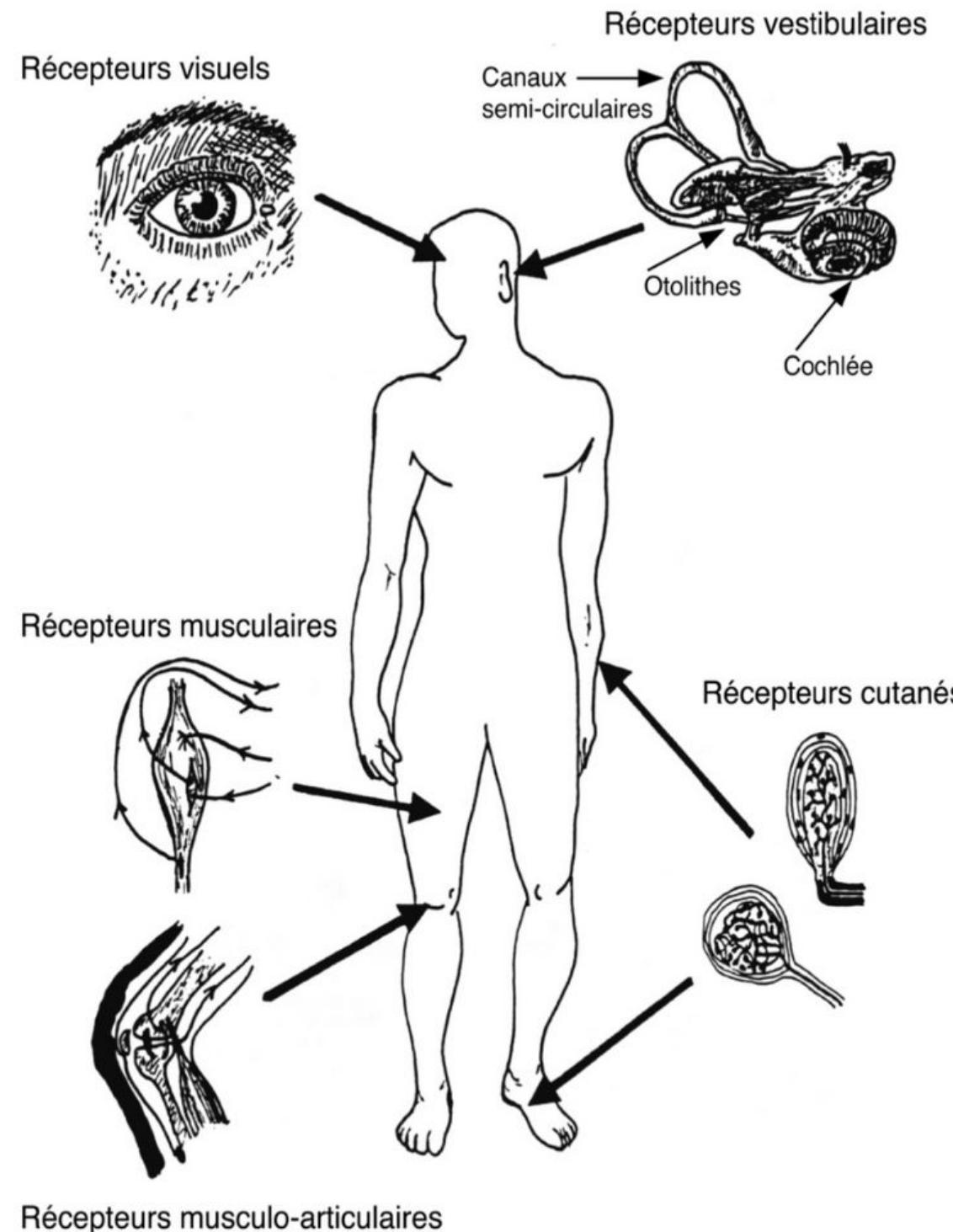
• • • •

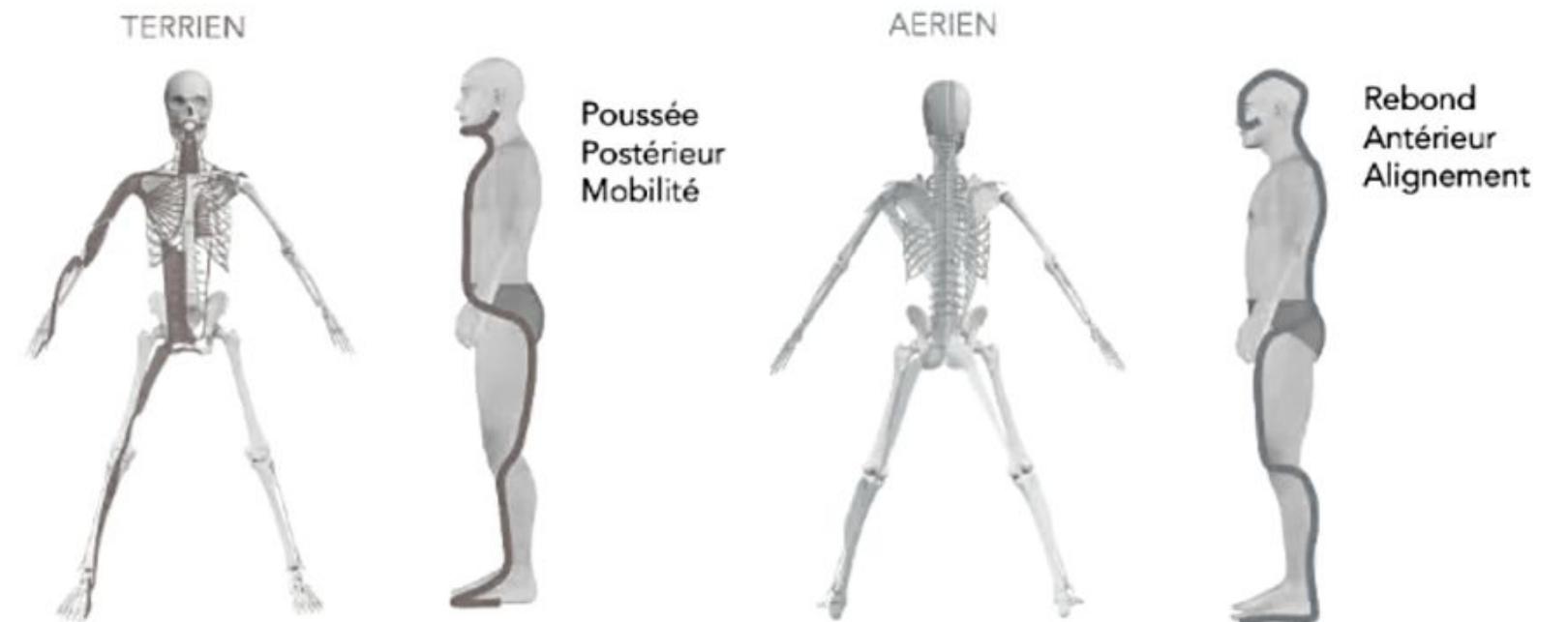
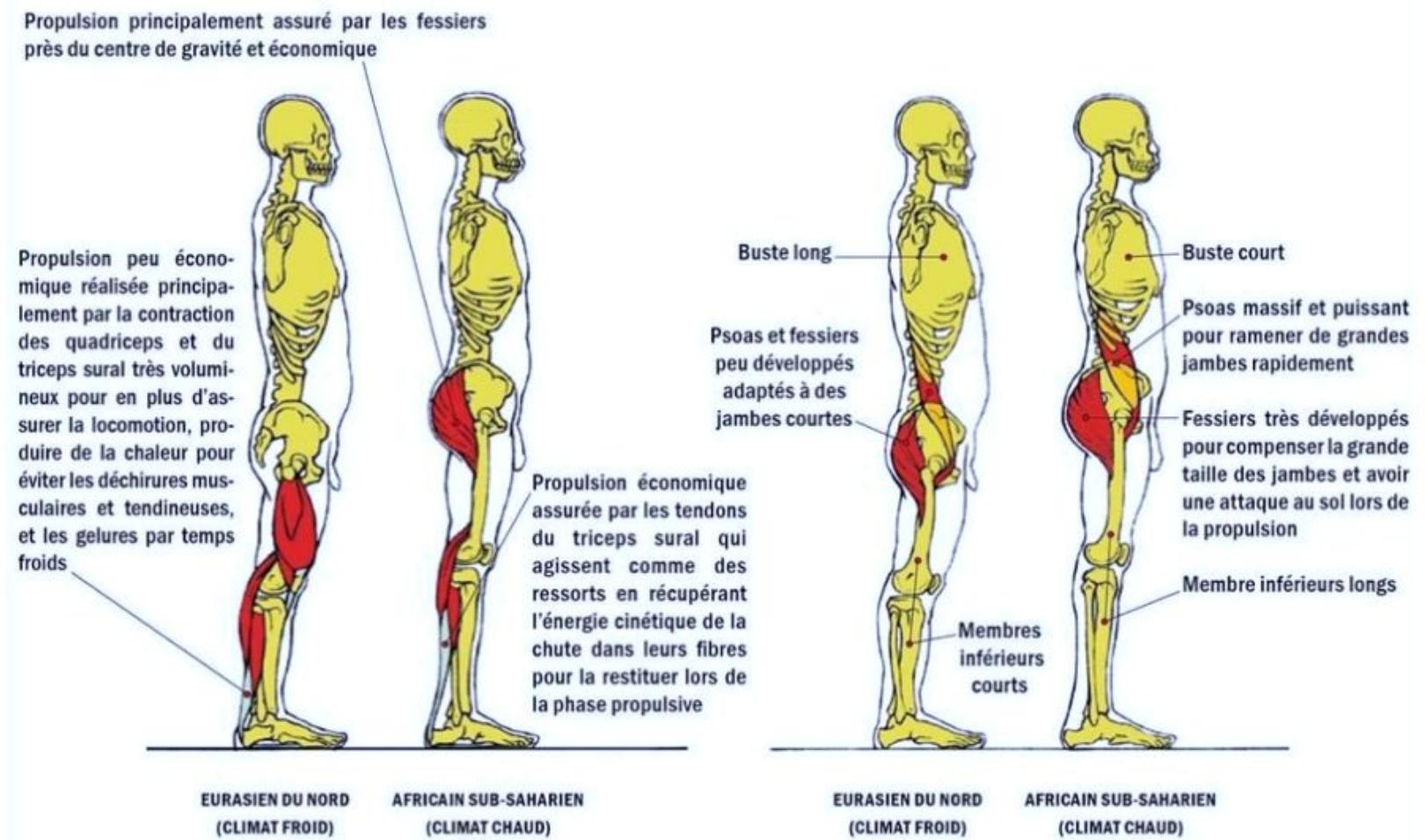


Source : Alain BERTHOZ

# HOMO SAPIENS : DES SENS TRÈS DÉVELOPPÉS ?

## Fight or flight ?





Morphologie en fonction des climats

## DES PRÉFÉRENCES MOTRICES ? Adaptabilité du corps !

Comment identifier les premiers types de motricité et leur incidence sur la notion d'équilibre dans le mouvement ?

Comment s'équilibrer dans l'espace ?

### Exemples

- **Motricité spécifique : aérien ou terrien (Cyril Gindre, Laboratoire Volodalen)**
- **L'Intégration Motrice Primordiale (IMP) : approche éducative sensorimotrice d'intégration des mouvements et réflexes primordiaux (Paul Landon)**

Source : Frédéric DELAVIER, Cyril GINDRE

# EXPÉRIENCE CORPORELLE DU FUTUR

## Quel modèle demain ?



L'expérience cognitive, corporelle ou multi tâches ?

**“ L'adaptatonisme, qui veut montrer que tout est adaptatif, a des limites ”**

Alain Froment

