

“

# 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



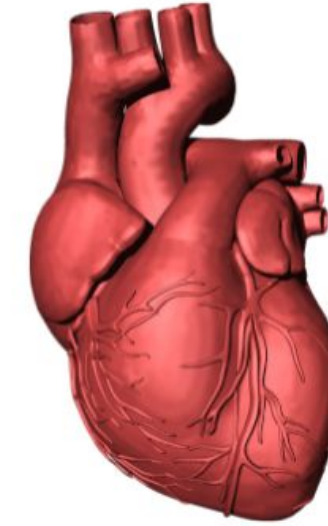
Du Sport

Les Causeries

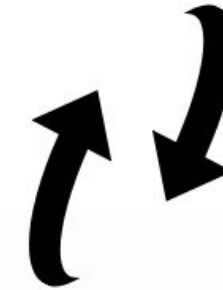
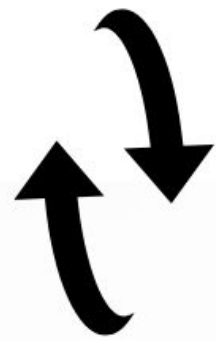
CERVEAU - DÉCISIONS (psyché)



COEUR - ÉMOTIONS (philo)



Survivre  
Se nourrir  
Se reproduire



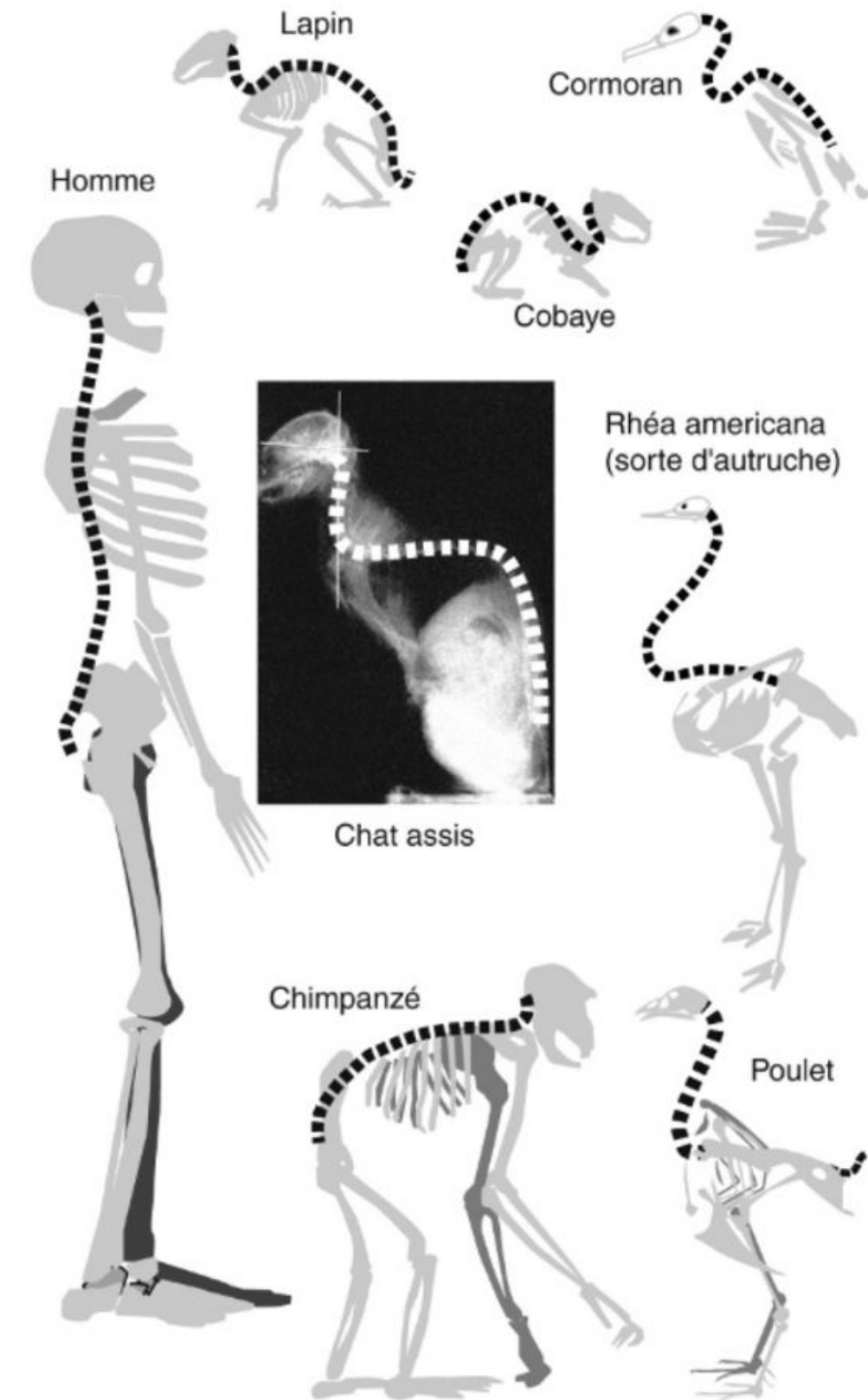
CORPS - MIMÉTISME/EXPLORATION (soma)

# UN BREVET DE VIABILITÉ POUR SURVIVRE

## Marcher, se déplacer !



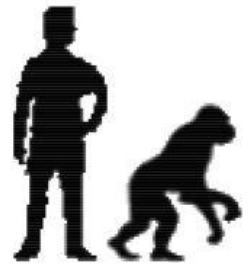
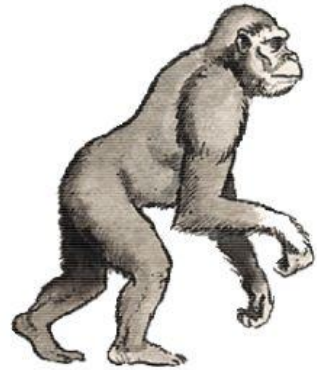
La marche humaine bipède est  
culturelle, la course humaine bipède  
est générique  
Potentiel génétique et mémétique  
Hormèse : petits et grands effets



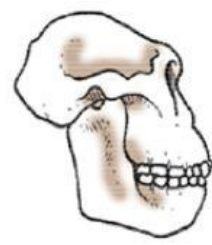
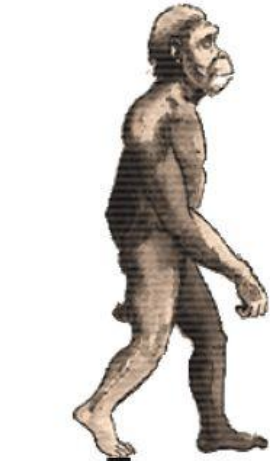
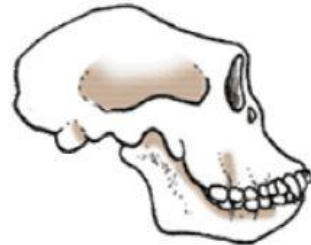
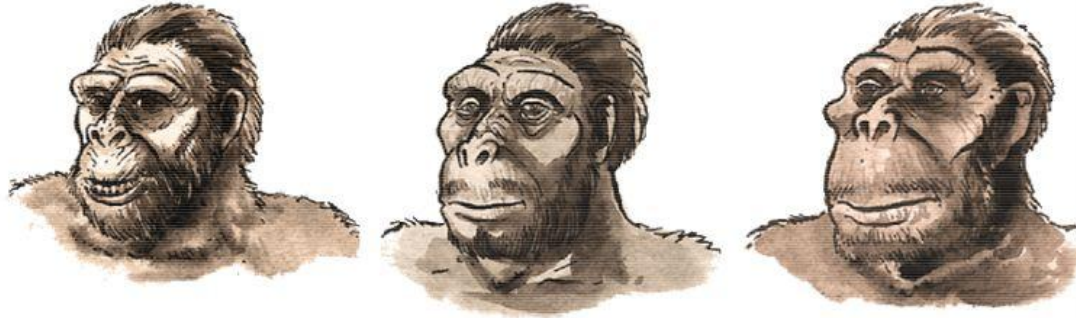
Marcher : un défi à la complexité

Source : Alain BERTHOZ

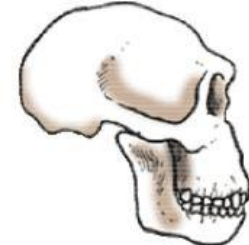
Ramapithecus



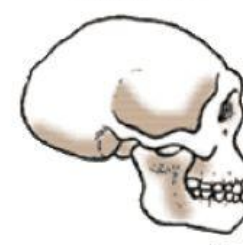
Australopithecus  
6 millions d'années



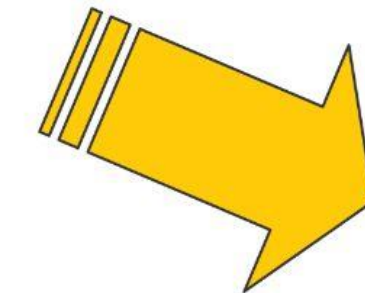
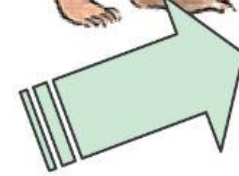
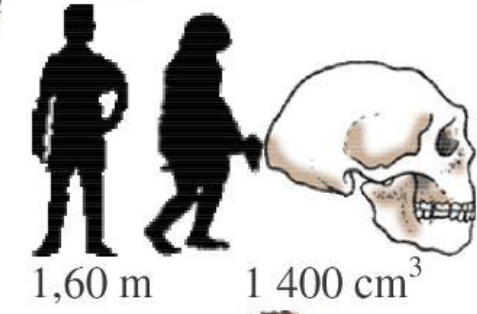
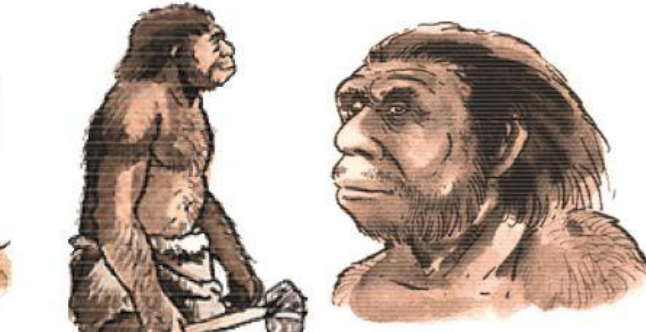
Homo habilis  
2,5 millions



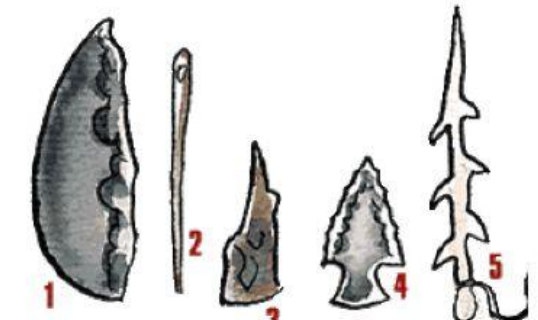
Homo erectus  
1,6 million



Homo sapiens neanderthalensis  
200 000 ans

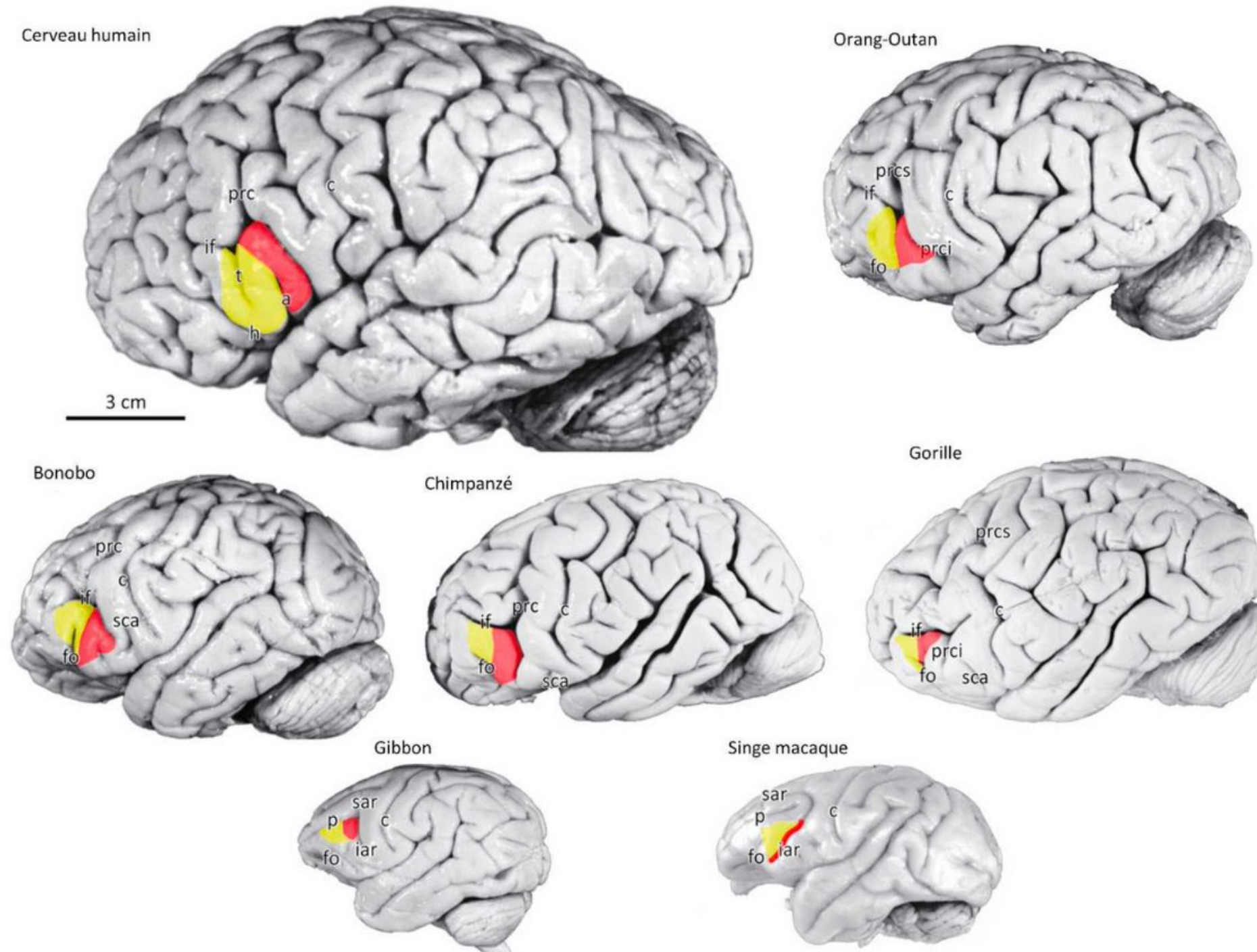


Homo sapiens sapiens (CroMagnon)  
100 000 ans  
1,60 à 1,80 m  
volume du cerveau : 1 500 cm³



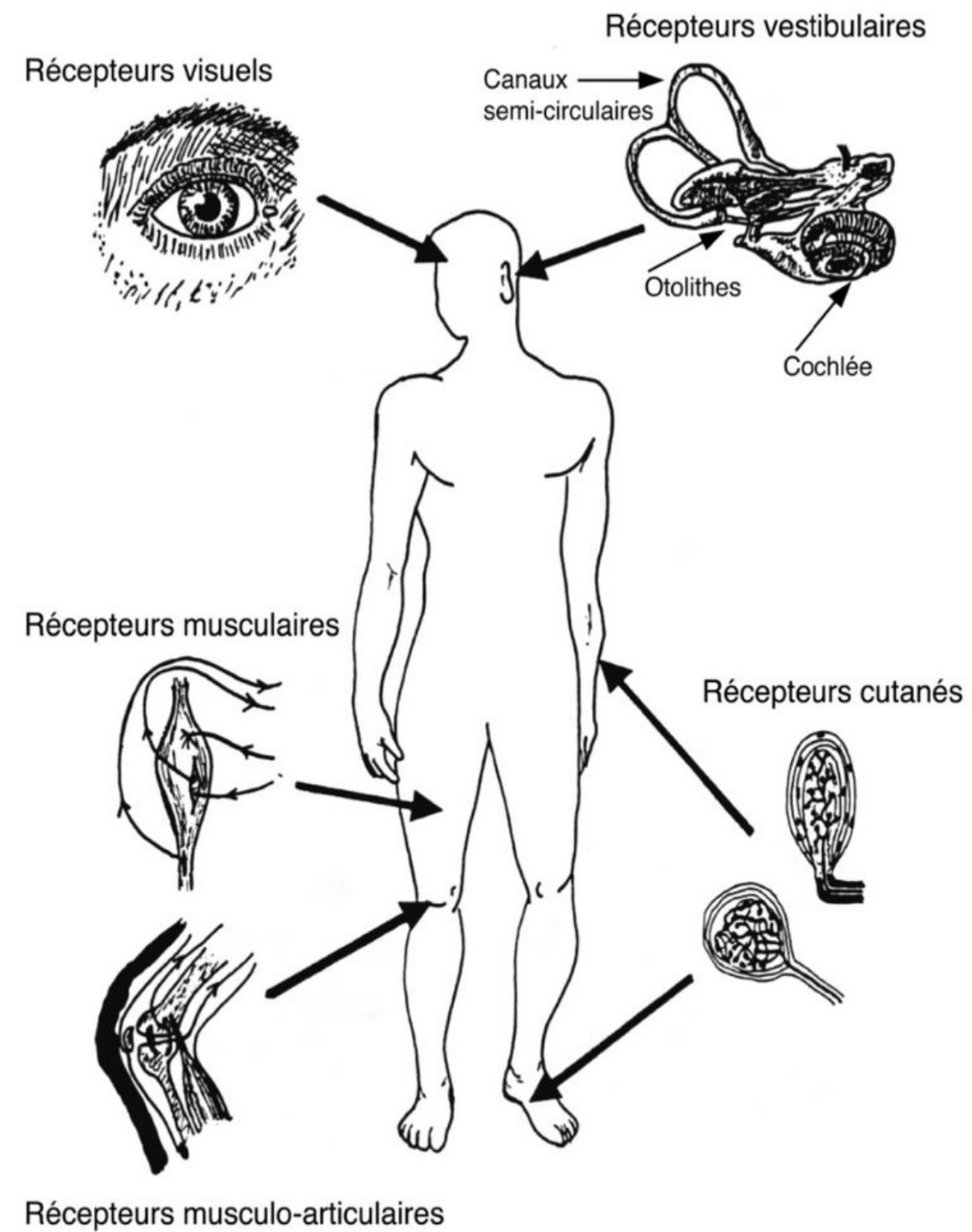
L'évolution de l'homme

# HOMO SAPIENS : UNE RÉVOLUTION COGNITIVE ?



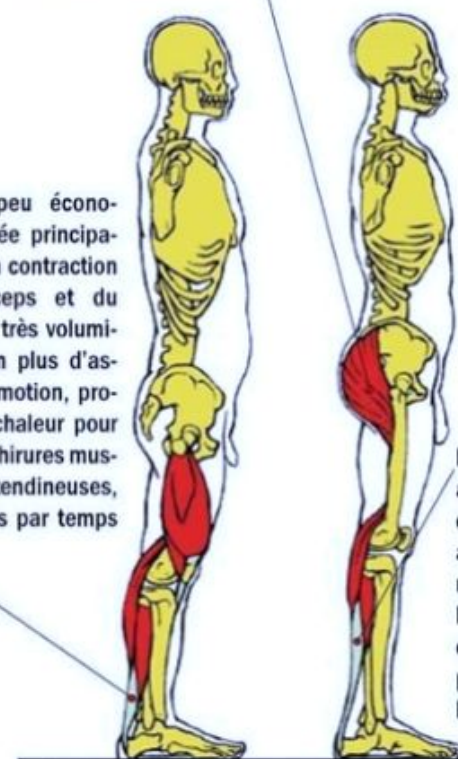
# HOMO SAPIENS : DES SENS TRÈS DÉVELOPPÉS ?

## Fight or flight ?



Propulsion principalement assurée par les fessiers près du centre de gravité et économique

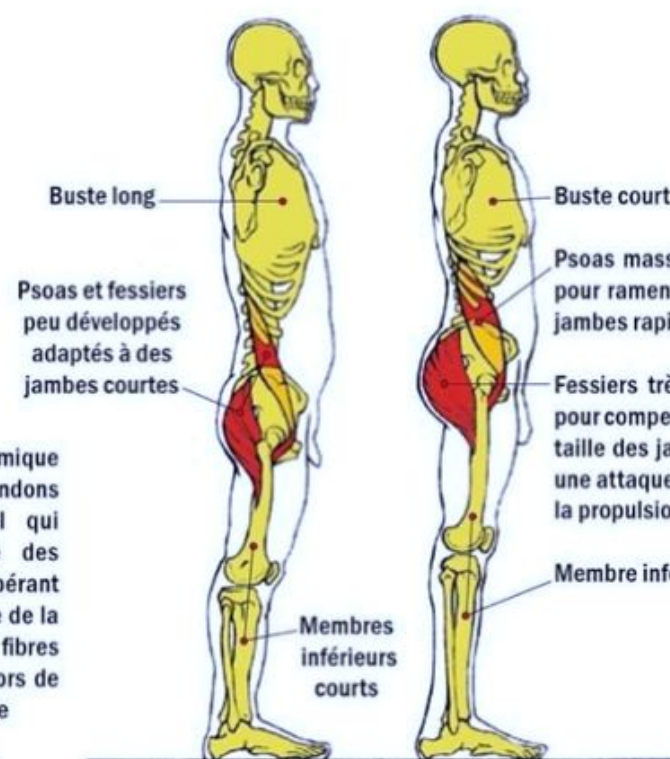
Propulsion peu économique réalisée principalement par la contraction des quadriceps et du triceps sural très volumineux pour en plus d'assurer la locomotion, produire de la chaleur pour éviter les déchirures musculaires et tendineuses, et les gelures par temps froids



EURASIEN DU NORD (CLIMAT FROID)    AFRICAIN SUB-SAHARIEN (CLIMAT CHAUD)

Buste long  
Psoas et fessiers peu développés adaptés à des jambes courtes  
Membres inférieurs courts

Buste court  
Psoas massif et puissant pour ramener de grandes jambes rapidement  
Fessiers très développés pour compenser la grande taille des jambes et avoir une attaque au sol lors de la propulsion  
Membre inférieurs longs



EURASIEN DU NORD (CLIMAT FROID)    AFRICAIN SUB-SAHARIEN (CLIMAT CHAUD)

Propulsion économique assurée par les tendons du triceps sural qui agissent comme des ressorts en récupérant l'énergie cinétique de la chute dans leurs fibres pour la restituer lors de la phase propulsive

TERRIEN



AERIEN



Poussée Postérieure  
Mobilité

Rebond Antérieur  
Alignement



## 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)**

# EXPÉRIENCE CORPORELLE DU FUTUR

## Quel modèle demain ?



L'expérience cognitive, corporelle ou multi tâches ?

“ L’adaptatonnisme, qui veut montrer que tout est adaptatif, a des limites ”

Alain Froment

