

Quoi/comment

Pourquoi/quand

Habilités motrices  
et concepts du  
mouvement

+

Habilités tactiques

=

COMPÉTENCE MOTRICE

## Habilités motrices

- **Équilibre/Stabilité :**
  - *équilibre statique*, où le corps maintient une position dans un état stationnaire
  - *équilibre dynamique*, où les muscles de la sangle abdominale sont utilisés pour maintenir l'équilibre et le contrôle du corps lors de déplacements (p. ex., *se pencher, s'étirer, tourner, rouler, se balancer, transférer son poids, atterrir d'un saut*)
- **Locomotion :** habileté à se déplacer d'un endroit à un autre (p. ex., *marcher, rouler, courir, sautiller, sauter, galoper, glisser, bondir, s'esquiver, poursuivre*)
- **Maniement ou manipulation :** habileté entrant en jeu lorsqu'une force est appliquée à un objet ou reçue d'un objet (p. ex., *lancer, attraper, ramasser, botter, dribbler, frapper*)

## Concepts du mouvement

- **Conscience du corps** – Quelles sont les parties du corps qui bougent? Être conscient des parties du corps, de leurs formes et de leurs actions (p. ex., *étroite, étirée, courbée, tordue, symétrique, étendue*)
- **Conscience de l'espace** – Où le corps bouge-t-il? (p. ex., *endroit, direction, niveau, trajet, plan, extension*)
- **Conscience de l'effort** – Comment le corps bouge-t-il? (p. ex., *rapidement ou lentement, de façon restreinte ou librement, fortement ou modérément*)
- **Relations** – Avec qui ou avec quoi le corps bouge-t-il? (p. ex., *avec une personne ou un objet, dans un environnement particulier*)

## Habilités tactiques

- **Appréciation de l'activité**  
Apprendre les structures, règles et habiletés relatives aux jeux ou aux activités (modifiés ou non) en y participant
- **Conscience des tactiques**  
Reconnaître les similarités des principes de jeu ou de participation à des activités semblables
- **Prise de décision**  
Apprendre à prendre des décisions sur quoi faire et comment faire dans divers contextes
- **Application des habiletés**  
Déterminer quelles sont les habiletés nécessaires pour devenir efficace et déterminer comment les appliquer lors de sa participation à des activités
- **Performance**  
Mettre en pratique les habiletés tactiques lors de sa participation à des activités

## Principes du mouvement

- **Centre de gravité :** Plus la base du support est large, plus le centre de gravité est bas et se rapproche du centre de la base de support et plus la surface qui porte le poids est large, plus la stabilité augmente.
- **Lois du mouvement et de la force**
  - **Somme des articulations :** la production d'une force maximale requiert l'utilisation de toutes les articulations qui entrent en jeu.
  - **Vitesse maximale :** la production de la vitesse maximale exige l'utilisation ordonnée des articulations, soit de la plus grande à la plus petite.
  - **Élan appliqué :** plus l'élan appliqué est grand, plus l'accélération est rapide.
  - **Loi de la réaction :** il y a généralement mouvement dans la direction opposée à celle d'une force appliquée.