

UN MOUVEMENT.



OPTIMAL



ANDY AUDET
Kinésiologue & Posturologue



Le mouvement c'est la vie!



Bouger n'est pas difficile, nous le faisons tout le temps sans même y penser. Toutefois, en venir à bouger est plus complexe que nous le croyons. **En fait, notre corps a dû faire une multitude d'acquisitions et d'intégration pour être en mesure de bouger comme il le fait aujourd'hui.**



COMMENT AVONS-NOUS COMMENCÉ À BOUGER?

Les **PATRONS MOTEURS** et les **RÉFLEXES ARCHAÏQUES** sont les éléments **CLÉS**

Un patron moteur est une séquence particulière de mouvements musculaires dirigés vers l'accomplissement d'un but externe. Exemple : ramper, marcher, courir et sauter sont tous des buts externes. Alors que, chaque geste est plus difficile que le précédent, chacun contient un élément du dernier pour être en mesure de s'exécuter.

Les patrons moteurs les plus importants (patrons moteurs fondamentaux) sont ceux que le bébé acquiert lors de sa croissance tel se retourner, ramper, marcher à quatre pattes, s'asseoir, se tenir debout, monter des escaliers, marcher, etc.

> [Percept Mot Skills](#). 1991 Feb;72(1):75-9. doi: 10.2466/pms.1991.72.1.75.

Early infant crawling experience is reflected in later motor skill development

M H McEwan ¹, R E Dihoff, G M Brosvic

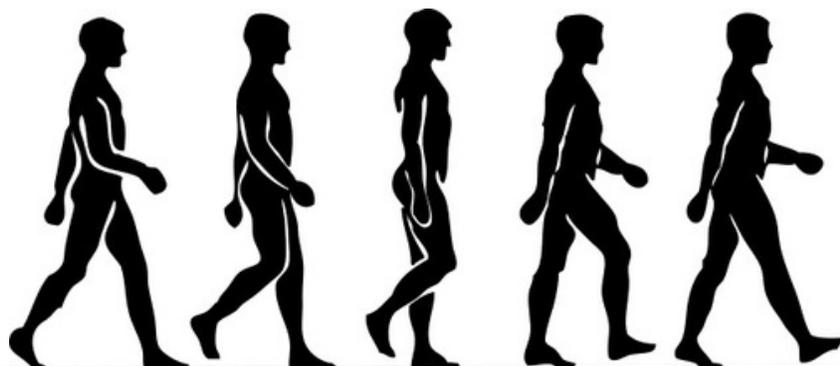
Affiliations + expand

PMID: 2038537 DOI: [10.2466/pms.1991.72.1.75](#)

La conclusion de cet article confirme l'importance de l'expérience d'exploration précoce dans le développement des systèmes sensoriels et moteurs du corps et le développement général des habiletés motrices.

Maintenant, imaginer un geste simple qui est défectueux, comme le fait de ramper, mais croche. Il y aura alors des répercussions possibles sur les gestes plus complexes (marcher, courir, sauter). Si vous courez croche, est-ce que vous allez vous sentir compétent? Est-ce qu'il y aurait un risque plus élevé de blessure?

L'action de ramper, marcher et courir sollicite les mêmes voies neuronales!



En commençant au début de la chaîne, on peut améliorer tout ce qui s'en suit. Mais encore, il y a un élément qui se trouve même avant les patrons moteurs, ce sont les réflexes archaïques.

Les réflexes archaïques sont des mouvements réflexes qui assurent notre survie lorsque nous sommes nés et assurent notre bon développement physique et cognitif pour les années suivantes.



Les réflexes archaïques sont visibles lorsque certaines stimulations sont faites à des endroits et de façon spécifique au corps. Ces stimulations sont captées via nos sens (le système sensorielle) et amène le corps à créer des réponses spécifiques et reproductibles (réflexe d'agrippement stimulé par le sens tactile de la main – image ici-haut). Lorsque vous les intégrez, c'est le signe que votre cerveau s'est connecté à un ensemble de muscles dans un ordre prédéterminé.

Ce sont des réflexes qui constituent la base de tous mouvements plus complexes. Sans eux, nous ne serions pas à notre niveau d'évolution actuel en tant qu'espèce.

Ils sont principalement gérés par le tronc cérébral (structure dite « primitive » du cerveau), car le cortex n'est *pas encore assez mature* pour les piloter.



Tronc cérébral

Il faut comprendre ici que les mouvements générés ne proviennent pas du cerveau, mais bien par la stimulation de nos sens et les réflexes qui en découlent!

Ainsi, la perception sensorielle est une condition préalable à la fonction motrice (Metcalfé et al., 2005)

Les réflexes archaïques connaissent 3 phases distinctes :

- **L'émergence** : le réflexe s'active et commence à être sensible aux stimuli.
- **La maturation** : le réflexe se répète et est réellement actif.
- **L'intégration** : le réflexe est intégré par le système nerveux volontaire (une fois que le cerveau, ou certaines zones du cerveau sont plus matures) et la commande motrice devient de plus en plus précise.

Les réflexes archaïques, présents plus longtemps que prévu, vont perturber la capacité du système nerveux central (cerveau) à exécuter la réponse motrice la plus pertinente. Ainsi, les freins à l'apprentissage d'une personne peuvent être expliqués par la non-intégration d'un ou de plusieurs réflexes archaïques.

Donc, l'intégration consiste en la transition de la réponse réflexe à la réponse contrôlée (qui mène à des niveaux supérieurs de cognition et de contrôle de soi, entre autres).

En effet, le cerveau ne fait que traiter l'information sensorielle. Le cerveau, le centre de commande de notre corps entier.

Par exemple, vous décidez de lever le bras au-dessus de la tête ; assez simple comme mouvement. Mais, est-ce que vous coordonnez les quelque 600 muscles et 360 articulations dans votre corps pour effectuer ce geste? Pas vraiment. Ceci est pour illustrer que nous pouvons choisir de faire une action (but externe), mais que nous ne contrôlons pas vraiment comment celle-ci s'élabore. C'est la communication continue entre les sens et le cerveau qui nous permet d'arriver à notre but. Ainsi, si nos sens nous font défaut ou un réflexe archaïque n'a pas bien été intégré, le mouvement sera affecté.



Le réflexe tonique asymétrique du cou

En résumé, les réflexes archaïques et les patrons moteurs sont acquis de façon inconsciente et sont la fondation du développement moteur plus avancé et raffiné ; souvent attribué par exemple à un geste sportif, mais qui se retrouve également dans les activités de vie quotidienne.

Ainsi, si ces bases ne sont pas acquises aucun montant de pratique spécifique ne vaudra un retour à la base et l'acquisition de ses réflexes archaïques. Car, sans les avoirs intégrés, il restera toujours un élément perturbateur dans le système

sensoriel qui affectera négativement la commande motrice (le mouvement) (Kobesova et Kolar, 2014).

Cela signifie que chaque mouvement que nous faisons est la somme totale de l'intégration des réflexes archaïques et des patrons moteurs.

L'impact

Tester ses réflexes même chez les adultes est de très haute importance, car une très grande majorité ne les ont pas intégrés ou les ont « perdu » à la suite d'un traumatisme.

D'ailleurs, la présence de ces réflexes non-intégration peut dès lors expliquer l'incapacité d'une personne à faire un mouvement ou l'incapacité à reproduire ce geste dans le temps. D'où l'importance d'orienter une personne vers des exercices permettant leur intégration.

Est-il trop de penser qu'il y a des conséquences sur le corps lorsque celui-ci compense pour continuer de développer?

Le fait que nous sommes en effet capables d'entreprendre des tâches motrices avancées, même si les réflexes archaïques et patrons moteurs n'ont pas été bien intégrés, affecte à la baisse nos capacités autant dans les sports que dans les activités de vie quotidienne.

C'est à ce moment qu'on voit des douleurs apparaître (trouble musculosquelettique, arthrite prématurée, etc.). On ne parle pas ici de blessures par **cause externe** (impact), mais bien de blessures par **cause interne** (ex : mauvaise coordination entre différents segments).

Il n'est jamais trop tard pour aller mieux, mais déceler le problème le plus tôt possible afin de le corriger, c'est mieux.



Qu'elle est l'application de cette approche?

La réponse est simple, partout où il y a du mouvement.

L'intégration peut aider autant avec les performances, la réhabilitation, la prévention de blessure ou encore de simplement être capable de passer à travers sa journée en se sentant bien dans son corps.



Mais surtout, le but est le même :

Améliorer l'humain dans son ensemble!

Adopter cette approche c'est retrouver l'intégrité de notre corps et de ses fonctions!

PRÊT À DÉBLOQUER VOTRE POTENTIEL?

