

Lexique Corps et mouvement

Aliment brut: denrée alimentaire qui n'a subi aucun traitement profond soit physique soit chimique (œufs frais, fruits, légumes,...).

Aliment transformé: aliment qui a subi un traitement physique ou chimique, souvent dans le but de mieux le conserver (lait pasteurisé ou upérisé, yogourt,...).

Assurance: action motrice de tiers ayant pour but de permettre l'exécution d'un mouvement en toute sécurité.

Besoins alimentaires: quantité minimale de substances nutritives que l'on doit ingérer en moyenne pour garantir le maintien de toutes les fonctions corporelles nécessaires à un état de santé optimal.

Coordination: élaboration d'une unité fonctionnelle regroupant l'ensemble des éléments du système d'actions nécessaires pour réaliser la tâche.

Contrôle: adaptation de la coordination aux exigences de la tâche à réaliser. Cette adaptation suppose la paramétrisation de la coordination en amplitude, en vitesse ou en force afin d'obtenir les effets attendus.

Créativité: capacité de produire des œuvres nouvelles, d'user de comportements novateurs, de trouver des solutions originales à un problème.

Éléments nutritifs ou nutriments: composants élémentaires contenus dans les aliments ou issus du milieu naturel ambiant et utilisés par l'organisme pour couvrir ses besoins physiologiques, notamment de croissance et de développement. Un nutriment peut être directement assimilé sans aucune modification chimique. Les principaux nutriments sont: les protéines, les glucides, les lipides, les sels minéraux, les vitamines, les oligoéléments et l'eau.

Équilibre dynamique: partie de l'équilibre moteur impliquant l'équilibre corporel avec des charges de rotation ou de translation (déplacement).

Facteurs de coordination: adaptation à différents facteurs: orientation spatiale, rythme, différenciation, réaction et capacité d'équilibre.

Facteurs de la condition physique: facteurs liés au développement de la force, de l'endurance, de la vitesse et de l'adresse (coordination, précision, fiabilité d'exécution motrice).

Fair-play (charte du): charte définissant les attitudes qui témoignent du fair-play, de l'éducation à la tolérance et à la maîtrise de soi. Elle demande de relativiser le résultat, de choisir des formes de jeux qui n'incitent pas à la tricherie.

Famille de mouvements: ensemble d'actions motrices reposant sur un schéma commun (rotation en avant, balancer,...) effectué dans différentes situations ou sur divers engins.

Fonctions physiologiques: fonctionnement, rôle et organisation mécanique, physique et biochimique d'un organisme et de ses composants.

Gainage: sollicitation des muscles posturaux permettant le maintien et la tenue de la ceinture abdominale.

Gestes fondamentaux: actes moteurs comprenant les grands principes d'une activité sportive, regroupant par secteurs les règles d'actions motrices ou les habiletés motrices.

Groupes d'aliments: ce sont les boissons; les légumes et les fruits; les produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses; les produits laitiers; la viande, le poisson, les œufs et le tofu; les matières grasses; les sucreries et grignotages salés.

Kinesthésie: partie de la proprioception qui s'intéresse plus particulièrement au mouvement.

Mouvement complexe: habileté qui nécessite des mouvements de nombreuses parties du corps aussi bien que leur coordination au cours du temps.

Nutriments: voir *Éléments nutritifs*.

Produits alimentaires: denrées alimentaires conditionnées dans le but de les vendre.

Proprioception: ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la perception, consciente ou non, de la position relative des parties du corps.

Repères spatio-temporels: marques relatives à la fois à l'espace et au temps (repères spatiaux comme « dedans », « dehors », « dessus », « dessous »,...; repères temporels impliquant des concepts de durée, période, succession et simultanéité).

Schéma corporel: sensation que nous avons de notre unité physique, saisie dans sa continuité temporelle; ce qui implique une conscience de notre différenciation physique par rapport au monde environnant. Il se constitue selon les besoins de l'activité.

Sécurité: protection de l'intégrité physique et psychologique de l'individu. « L'éducation à la sécurité » fait le pari d'amener l'enfant à se doter d'un ensemble de conduites sécuritaires qu'il peut réinvestir dans la vie quotidienne.

Tactique: programmation motrice relative à une prise d'information et à une décision élaborée en cours d'action.

Tonus: état de tension permanente et légère de certains muscles afin de s'opposer à l'action de la gravité sur le corps humain. Ceci permet le maintien de la posture (équilibre).

Transfert: mécanisme cognitif qui consiste à utiliser dans une tâche cible, une connaissance construite ou une compétence développée dans une tâche source.

Valeur nutritionnelle ou nutritive: teneur en éléments nutritifs et en énergie, indiquée quantitativement en kcal ou kJ et en g de substances nutritives par 100g ou dans une portion.