



À QUELLE HEURE DEVRAIT-ON S'ENTRAINER POUR MIEUX APPRENDRE UN MOUVEMENT ?

+ SCIENCES DU SPORT

CHARLÈNE TRUONG

est jeune chercheuse en sciences du sport au laboratoire Cognition, Action et Plasticité Sensorimotrice de l'INSERM* à Dijon. Les chercheurs de son équipe étudient la manière dont nous apprenons et mémorisons les mouvements. Ils explorent les différents facteurs pouvant influencer cet apprentissage. Charlène s'intéresse plus particulièrement à l'heure de la journée où l'on apprend les mouvements. Elle étudie comment cela pourrait permettre d'améliorer l'apprentissage.



* Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

« Il y a l'heure que nous dicte l'horloge mais également l'heure que notre corps nous dicte. Je trouve passionnant, et plutôt comique, de passer des heures de mon temps à comprendre ces différents temps. »

Charlène Truong



Nous avons tous et toutes appris à écrire ou à jouer avec un ballon. Avant que ces mouvements ne deviennent naturels, nous avons dû passer par de longues heures d'apprentissage pour pouvoir les maîtriser. Par exemple, pour apprendre à jouer au piano, le mouvement devient plus facile et plus fluide au fur et à mesure des répétitions. Il faut ensuite mémoriser cet apprentissage afin de pouvoir le reproduire plus tard avec autant de facilité. Beaucoup de choses peuvent influencer l'apprentissage : est-ce qu'on est en forme ou fatigué ? Est-ce qu'on est concentré ou dissipé ? Ces différents états dépendent du facteur qui intéresse Charlène : l'heure de la journée.

Dormir, se lever, manger : notre vie s'organise autour d'un rythme de 24 heures. Ce rythme a une influence sur le fonctionnement de notre organisme. Est-ce que cela impacte notre apprentissage du mouvement ? Charlène essaye d'en savoir plus afin de trouver à

quelle heure nous devons nous entraîner pour mieux apprendre un mouvement mais également pour mieux le mémoriser.

Pour répondre à cette question, Charlène fait venir des personnes dans son laboratoire et les entraîne à des moments différents de la journée : le matin, l'après-midi ou le soir. Elle regarde si les participants réussissent à bien réaliser une série précise de mouvements de doigts sur un clavier après s'être entraînés. Elle leur demande de revenir le lendemain et regarde comment ils ont mémorisé ce geste.

Elle espère que ces recherches permettront de prévoir des moments de la journée plus adaptés pour s'entraîner et mieux apprendre ou réapprendre des mouvements. Cela pourrait être utile dans le milieu du sport ou dans le domaine médical pour des personnes devant faire de la rééducation.

LES OBJECTIFS

- + Déterminer l'heure de la journée idéale pour l'apprentissage d'un mouvement
- + Comprendre les effets du passage du temps et de la nuit de sommeil sur l'apprentissage d'un mouvement
- + Participer à la création de meilleurs programmes d'entraînement