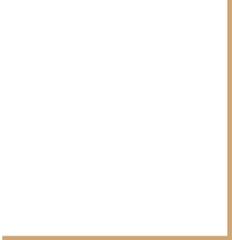




PROFIL MOTEUR FICHE

Tennis



ESFP : Extraverti - MPB - Feeling - Perception

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**

- chaîne musculaire antérieure
- posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
- membre sup vers l'arrière du torse
- marche les pieds écartés
- appui talon / médio pied post
- utilisation ++ des psoas
- menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
- en pronation
- appui gros orteil
- action concentrique entre cuisse et mollet
- déroule les mouvements
- change de direction avec le pied externe
- contraction musculaire surtout concentrique

ESFP : Extraverti - MPB - Feeling - Perception

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.

- **Association SF** : tendance à utiliser les gros muscles notamment du tronc et Minf / base inférieur + large
- **Profil Associé** : ceinture scapulaire et pelvienne
- Appui plantaire plutôt externe et postérieur

ESFP : Extraverti - MPB - Feeling - Perception

Dans le sport :

- force explosive , vitesse
- force dans les jambes
- fluidité naturelle avec capacité de frappe et de contrôle
- s'exprime avec spontanéité
- besoin d'entraînement plutôt quantitatifs, de répétitions. (MPB)
- Le sol n'a pas vraiment d'importance (MPB) (dur ou mou)
- se déplace plutôt verticalement dans des couloirs

traits de caractères :

- préfère le concret
- a besoin de challenges
- frustré par les restrictions et une façon de faire imposée, ne pas avoir l'opportunité d'agir et de contribuer.
- énergique , enthousiaste , tisse des liens, générosité , sociable , espiègle, spontané.
- prend des risques : saute dedans avant de regarder
- n'est pas très organisé

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ESFP : Extraverti - MPB - Feeling - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- travail de la dissociation des ceintures
- travail de la motricité fine : oeil main
- gainage lombaire ++
- lui donner des challenges
- a besoin de reconnaissance et de feedback positif
- créer de la variété dans les exercices , entraînements.
- motivation dans l'action : le professeur fournit des occasions d'être actifs, fait attention à lui ..
- apprendre en s'amusant

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ESFP peut prendre la forme d'un INTJ :

- s'en aller et se mettre à l'écart
- avoir une vue sombre du futur
- critique ouverte des autres

Remarques : Attention ils ont tendance à être impulsifs

ESFJ : Extraverti - MPB - Feeling - Jugement

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**

- chaîne musculaire antérieure
- posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
- membre sup vers l'arrière du torse
- marche les pieds écartés
- appui talon / médio pied post
- utilisation ++ des psoas
- menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
- en pronation
- appui gros orteil
- action concentrique entre cuisse et mollet
- déroule les mouvements
- change de direction avec le pied externe
- contraction musculaire surtout concentrique

ESFJ : Extraverti - MPB - Feeling - Jugement

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- **Association SF** : tendance à utiliser les gros muscles notamment du tronc et Minf / base inférieur + large

- **Association ES** : appui préférentiels sur la partie latérale de l'arrière pied.

- **Associé** : point pivot bas L5

ESFJ : Extraverti - MPB - Feeling - Jugement

Dans le sport :

- bonne capacité dans les sauts
- équilibre et force
- orienté résultat
- capacité à maintenir l'effort et à être constant
- sous pression : raideur des grands muscles du corps d'où une perte rapide de contrôle.
- peut être très mécanique dans la gestuelle
- anxieux
- peut être gêné par les interférence visuelle dans son champ d'action.

traits de caractères :

- persévérant
- consciencieux
- aime un environnement stable et en ordre
- coopératif, ouvert aux autres, bienveillant. apprend par l'interaction avec les autres
- peut être irrité par la critique

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ESFJ : Extraverti - MPB - Feeling - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- travail de la motricité fine (oeil main)
- travail de la finesse et du touché
- gainage lombaire + travail de la chaîne antérieure important
- travail de la capacité de relaxation, de recul et de prise de risque.
- éviter la précipitation
- apprendre à sortir de sa zone de confort (stress)

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ESFJ peut prendre la forme d'un INTP :

- être très critique et trouver la faute avec presque tout
- avoir une vue pessimiste du futur
- ignorer les sentiments des autres

ESTP : Extraverti - MPB - Thinking - perception

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**

- chaîne musculaire antérieure
- posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
- membre sup vers l'arrière du torse
- marche les pieds écartés
- appui talon / médio pied post
- utilisation ++ des psoas
- menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
- en pronation
- appui gros orteil
- action concentrique entre cuisse et mollet
- déroule les mouvements
- change de direction avec le pied externe
- contraction musculaire surtout concentrique

ESTP : Extraverti - MPB - Thinking - perception

- **Thinking : haute fréquence**

Chaines musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.
- ❖ loisir avant le travail
- ❖ faits plusieurs choses à la fois
- ❖ aime la liberté , apprécie l'inattendu
- ❖ bonne capacité d'adaptation
- **Association ES** : appui préférentiels sur la partie latérale de l'arrière pied.
- **Association TP** : dirige et aiment être diriger de façon logique.

ESTP : Extraverti - MPB - Thinking - perception

Dans le sport :

- coordination oeil main accrue
- dextérité , motricité fine ++
- la motricité s'exprime par autour de l'épaule dominante avec éloignement de la tête à l'opposée
- motricité initiée par le pied non dominant pour donner de la disponibilité au côté dominant.
- dissocié : point mobile haut D8
- point dynamique : épaule et coude

traits de caractères :

- besoin d'expérimenter
- pas vraiment intéressé par la théorie
- aime la variation
- concret
- recherche l'efficacité maximale
- réalistes et font attention aux détails
- vis dans le présent

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ESTP : Extraverti - MPB - Thinking - perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ESTP peut prendre la forme d'un INFJ :

- s'en aller ou se retirer à l'écart des gens
- exprimer des sentiments négatifs envers les autres de façon directe
- cesser de s'adapter aux circonstances changeantes

ESTJ : Extraverti - MPB - Thinking - Jugement

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**

- chaîne musculaire antérieure
- posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
- membre sup vers l'arrière du torse
- marche les pieds écartés
- appui talon / médio pied post
- utilisation ++ des psoas
- menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
- en pronation
- appui gros orteil
- action concentrique entre cuisse et mollet
- déroule les mouvements
- change de direction avec le pied externe
- contraction musculaire surtout concentrique

ESTJ : Extraverti - MPB - Thinking - Jugement

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

ESTJ : Extraverti - MPB - Thinking - Jugement

Dans le sport :

- athlète discipliné, en général polyvalent.
- s'appui sur des pourcentages
- grande coordination oeil/main et grande dextérité avec une haute énergie
- s'appuie sur la tactique
- n'aime pas perdre
- souvent une perte de fluidité quand la pression monte
- grande nervosité interne qui peut provoquer des blessures sans pour autant être apparentes
- tendance à agir trop tôt surtout en situation défensive ou de contrôle.
- a du mal à gérer l'intensité

traits de caractères :

- agir, accomplir, finir
- contrôle, mesure, dirige.
- organisation, s'appuie sur les faits
- travailleur acharné, consciencieux
- demande des détails

profil dissocié : point mobile haut

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ESTJ : Extraverti - MPB - Thinking - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- s'appuyer sur les points positifs du moments afin de minimiser l'impact du négatif pour équilibrer, recentrer, guider et rendre performant.
- besoin de travailler sur la concentration visuelle
- utiliser la visualisation pour améliorer les capacités spatiales
- travail sur l'intensité
- travail de respiration notamment abdominale
- protéger le coude et l'épaule du coté dominant avec des mouvements plutot balistique
- apprendre à travailler dans la qualité

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ESTJ peut prendre la forme d'un INFP :

- se retirer et vouloir être seul
- avoir des émotions intenses qui peuvent ou pas être exprimées
- très sensible à la critique

ENFP : Extraverti - MPH - Feeling - Perception

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

ENFP : Extraverti - MPH - Feeling - Perception

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.

- **Association EN** : appui préférentiel sur la partie latérale de l'avant pied . préférence pour les mouvements asymétriques avec extension des Minf et sup. appui préférentiel à G
- **Profil dissocié** : point mobile haut (D8)
- **Utilisation des chaînes croisées**

ENFP : Extraverti - MPH - Feeling - Perception

Dans le sport :

- capacité naturelle de sauts et d'explosivité
- coordonne bien la motricité fine et globale , permet de gérer les déséquilibres.
- s'oriente facilement dans l'espace
- très bons réflexes naturels
- grande tolérance à la douleur
- grande capacité de visualisation
- compétiteur qui va vite car a beaucoup d'énergie

traits de caractères :

- a besoin de reconnaissance pour les faits accomplis
- a besoin de beaucoup d'encouragements et de compliments
- frustré par la logique froide, les attitudes froides
- non structuré
- a tendance à faire les choses à la dernière minute

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères, ne pas

ENFP : Extraverti - MPH - Feeling - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- inclure des éléments ludiques dans le travail
- travailler l'association des ceintures scapulaires et pelvienne grâce à la motricité globale
- travailler la motricité fine = contrôle oeil / main
- protéger les genoux en les faisant travailler régulièrement en situation proprioceptive (++ à gauche)
- éviter les cisaillements du dos en synchronisant les mouvements des genoux et du bassin
- fixation de la tête
- relâcher les trapèzes
- cultiver l'instinct créatif
- travail sous pression , à la limite de la zone de confort psychique renforce l'endurance émotionnelle et la concentration.

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ENFP peut prendre la forme d'un ISTJ :

- faire les choses à l'excès
- être critique envers les autres et trouver la faute avec presque tout

ENFJ : Extraverti - MPH - Feeling - Jugement

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

ENFJ : Extraverti - MPH - Feeling - Jugement

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- **Association EN** : appui préférentiel sur la partie latérale de l'avant pied . préférence pour les mouvements asymétriques avec extension des Minf et sup. appui préférentiel à D
- **Profil dissocié** : point mobile haut (D8)

ENFJ : Extraverti - MPH - Feeling - Jugement

Dans le sport :

- dans le respect de l'adversaire
- beaucoup d'énergie et assez grande puissance dans les coups
- grande intensité de travail : grand engagement dans la défensive
- bonne capacité de visualisation
- quand le jeu va trop vite possible manque de coordination
- tendance à la crispation et à l'autocritique
- tendance à la faute directe car beaucoup d'énergie
- recherche la force aux dépens de la finesse
- difficulté dans la proximité

traits de caractères :

- les commentaires sont pris personnellement
- aime parler aux gens
- réagit aux valeurs humaines
- chaleureux et amical
- engageant et enthousiaste

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ENFJ : Extraverti - MPH - Feeling - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- trouver des moyens de libérer l'esprit du joueurs
- travailler l'association des ceintures scapulaire et pelvienne grâce à la motricité globale
- travailler la motricité fine : contrôle oeil/main
- protéger les genoux en les faisant travailler régulièrement en situation proprioceptive (++ à gauche)
- éviter les cisaillements du dos en synchronisant les mouvements des genoux et du bassin
- fixation de la tête
- relâcher les trapèzes
- apprendre à garder la focalisation sur un objectif
- concentration sur chaque action
- entraîner la visualisation sous stress et pression
- apprendre à utiliser tout son corps

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ENFJ peut prendre la forme d'un ISTP :

- être très critique et trouver la faute avec presque tout
- être dans l'excès
- demander des informations n'ayant aucuns rapports
- ignorer les sentiments des autres

ENTP : Extraverti - MPH - Thinking - Perception

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

ENTP : Extraverti - MPH - Thinking - Perception

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.

- **Association EN** : appui préférentiel sur la partie latérale de l'avant pied . préférence pour les mouvements asymétriques avec extension des Minf et sup. appui préférentiel à D
- **Profil associé** : point mobile L5-S1

ENTP : Extraverti - MPH - Thinking - Perception

Dans le sport :

- cherche à comprendre les choses
- beaucoup d'énergies et d'agilité liées à une grande capacité visuelle
- recherche des ruptures dans les actions (effets de surprises)
- capacité à devenir ambidextre des pieds et des mains
- mécanique gestuelle qui paraît inhabituelle
- varie les vitesses et les angles
- décontraction naturelle , permet d'agir dans plusieurs sens
- assez puissant dans les jambes (pliométrie)
- bonne tolérance à la douleur
- joue plus avec la tête qu'avec le corps

traits de caractères :

- penseur créatif
- alerte , bon parleur , ingénieux , conceptuel , analytique
- s'ennuie facilement
- se laisse facilement distraire

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ENTP : Extraverti - MPH - Thinking - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- travailler sur la dissociation des ceintures
(trampoline , swissball en chaine ouvertes, anneaux ...)
- travailler le coté non dominant
- travailler la motricité fines : oeil main
- synchroniser les mouvements genoux/bassin
- étirements ++ des jumeaux et surtout du soléaire à cause de sa tonicité élevée créant une surcharge sur le tendon d'achille.
- apprendre à rester relaché
- importance de l'échauffement
- travailler l'utilisation de tout le poids du corps à partir des gros orteils

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie
l'ENTP peut prendre la forme d'un ISFJ

- être intolérant envers ceux qui n'agissent pas avec compétences
- suggérer des idées irréalistes
- être raisonneur
- critique ++

ISFP : Introverti - MPB - Feeling - Perception

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**
 - chaîne musculaire antérieure
 - posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
 - membre sup vers l'arrière du torse
 - marche les pieds écartés
 - appui talon / médio pied post
 - utilisation ++ des psoas
 - menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
 - en pronation
 - appui gros orteil
 - action concentrique entre cuisse et mollet
 - déroule les mouvements
 - change de direction avec le pied externe
 - contraction musculaire surtout concentrique

ISFP : Introverti - MPB - Feeling - Perception

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.

- **Association SF** : tendance à utiliser les gros muscles notamment du tronc et Minf / base inférieur + large
- **point mobil bas L5/S1**

ISFP : Introverti - MPB - Feeling - Perception

Dans le sport :

- grande ténacité qui permet de rester compétitif longtemps : difficilement constante par contre
- capacité de fluidité et de rythme de production de "spins"
- très bon toucher
- bonne motricité globale et une bonne capacité de saut
- bonne forme gestuelle car utilise les grands muscles
- très bonne vision globale du terrain
- bon défenseur
- bon jeu de jambes
- joue avec du contrôle
- peut donner l'impression de ne pas s'investir . souvent nonchalant
- perd vite confiance en lui

traits de caractères :

- veut aider les autres
- bon esprit de synthèse et de concentration
- réagit au quart de tour quand on touche un point sensible.

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ISFP : Introverti - MPB - Feeling - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- besoin d'être rassuré et d'être mis en confiance
- trouver des moyens de relaxer le corps
- travailler la dissociation des ceintures
- travailler les chaînes musculaires croisées en rotation
- travailler la mitricité fine : oeil main
- gainage lombaire pour protéger le bas du dos
- travailler l'endurance de concentration et la capacité de jouer avec finesse, lucidité , justesse dans les moments compliqués
- travailler la stratégie

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ISFP peut prendre la forme d'un ENTJ :

- être très critique et trouver la faute avec presque tout
- devenir autoritaire et ignorer les sentiments des autres
- avoir un regard pessimiste

ENTJ : Extraverti - MPH - Thinking - Jugement

Moteur :

- **Extraverti : chaînes d'ouverture**

- tire son énergie du contact des autres
- besoin d'interaction
- facilement distrait
- facile à connaître
- aime être en groupe , besoin que ça bouge
- aime l'action
- ❑ éloignement des membres sup et inf par rapport à l'axe du corps
- ❑ ouverture des hanches et des épaules
- ❑ dos plutôt plat, omoplates collées
- ❑ diamètre thoracique important
- ❑ chaîne musculaire latérale

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

ENTJ : Extraverti - MPH - Thinking - Jugement

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- **Association EN** : appui préférentiel sur la partie latérale de l'avant pied . préférence pour les mouvements asymétriques avec extension des Minf et sup. appui préférentiel à D
- **Profil associé** : point mobile L5-S1

ENTJ : Extraverti - MPH - Thinking - Jugement

Dans le sport :

- aime travailler . Recherche le moyen le plus efficace et le plus rapide
- joue les pourcentages
- bon dans l'offensive et la défensive
- gagne avec l'intelligence et le mental
- motivé par le challenge
- attaché à la qualité gestuelle
- lâcher prise difficile car recherche de contrôle ++
- ne supporte pas d'être contrôlé par les autres

traits de caractères :

- franc et décisif
- leader naturel
- pense et réagit vite dans l'action
- s'informe bien
- logique , dynamique , conceptuel , énergique
- perfectionniste

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ENTJ : Extraverti - MPH - Thinking - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- travailler la dissociation des ceintures scapulaires et pelvienne
- travailler le côté non dominant
- travailler la motricité fine : placement oeil main
- protéger le bas du dos
- étirements des jumeaux et du soléaire
- apprendre à rester relâché
- importance de l'échauffement
- travaille de la sensation de tout le poids du corps à partir des gros orteils
- la quantité de travail augmente la qualité de la performance
- besoin de feedback + de challenges de reconnaissance d'absence de routine

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ENTJ peut prendre la forme d'un ISFP

- se retirer et vouloir être seul
- avoir des émotions intenses qui peuvent ou pas être exprimées
- être très sensible à la critique
- agir de façon très impulsive , faire des choses à l'excès

ISFJ : introverti - MPB - Feeling - Jugement

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**
 - chaîne musculaire antérieure
 - posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
 - membre sup vers l'arrière du torse
 - marche les pieds écartés
 - appui talon / médio pied post
 - utilisation ++ des psoas
 - menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
 - en pronation
 - appui gros orteil
 - action concentrique entre cuisse et mollet
 - déroule les mouvements
 - change de direction avec le pied externe
 - contraction musculaire surtout concentrique

ISFJ : introverti - MPB - Feeling - Jugement

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

autres points sur les F :

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- **Association SF** : tendance à utiliser les gros muscles notamment du tronc et Minf / base inférieur + large

- **Association IS** : appui préférentiels sur la partie médiane de l'arrière pied.

- **Associé :**

ISFJ : introverti - MPB - Feeling - Jugement

Dans le sport :

- excellente motricité globale
- très bonne jambes
- bouge bien sur le terrain
- bonne coordination grâce à une bonne mécanique gestuelle et un bon contrôle corporel
- aime la défense
- tendance à agir et décider trop vite sous pression
- difficulté à s'exprimer quand sort de sa zone de confort
- compétition est un frein
- a du mal à se mettre en route à se chauffer
- besoin de beaucoup de répétitions

traits de caractères :

- facile d'approche
- travailleur
- pense beaucoup , intellectualise dans l'action
- tendance à la timidité , évite les contacts physiques

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ISFJ : introverti - MPB - Feeling - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- accent sur la motricité fine sans conceptualisation mais purement physique : main/poignet/avant-bras/oeil)
- travailler la finesse et le touché
- travailler les lombaires renforcements pour protéger L5-S1
- travailler la rotation droite

avoir des règles claires sur le travail et le comportement à adopter

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ISFJ peut prendre la forme d'un ENTP :

- être très intolérant envers ceux qui n'agissent pas avec compétence
- suggérer des idées irréalistes
- être critique envers les autres
- être raisonneur

ISTP : Introverti - MPB - Thinking - perception

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**
 - chaîne musculaire antérieure
 - posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
 - membre sup vers l'arrière du torse
 - marche les pieds écartés
 - appui talon / médio pied post
 - utilisation ++ des psoas
 - menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
 - en pronation
 - appui gros orteil
 - action concentrique entre cuisse et mollet
 - déroule les mouvements
 - change de direction avec le pied externe
 - contraction musculaire surtout concentrique

ISTP : Introverti - MPB - Thinking - perception

- **Thinking : haute fréquence**

Chaines musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.
- ❖ loisir avant le travail
- ❖ faits plusieurs choses à la fois
- ❖ aime la liberté , apprécie l'inattendu
- ❖ bonne capacité d'adaptation

- **Association TP** : dirige et aiment être dirigé de façon logique.
- **point mobile D8**

ISTP : Introverti - MPB - Thinking - perception

Dans le sport :

- décisions rapides
- bonne perception globale alliée à une vision spécifique des contrastes et des changements
- bonne anticipation des mouvements
- focalisé, tenace , intense , joue la gagne
- bonne endurance de concentration
- aime le duel et les actions rapides
- coordination oeil main ++
- grande force des avants bras et du poignet
- sens du timing
- génère des rotations dans ses coups
- logique spatiale

traits de caractères :

- comportement "agressif" de celui qui veut gagner à tout prix
- n'aime pas les règles et les contraintes et l'autorité
- besoin de liberté et de plaisir pour s'investir
- observateur , calme , s'intéresse au comment et au pourquoi ?

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ISTP : Introverti - MPB - Thinking - perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- entraîneur qui le met en confiance
- utiliser la visualisation pour améliorer les capacités spatiales
- augmenter l'intensité sans augmenter l'anxiété
- apprendre à gérer l'impact des fautes
- protéger l'épaule du côté dominant en maintenant un mouvement balistique
- développer le sus et sous épineux
- utilisation de la respiration pour se canaliser
- apprendre à sortir de sa zone de confort

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ISTP peut prendre la forme d'un ENFJ :

- Afficher des sentiments intenses envers les autres ou insister sur des choses qui sont faites sans aucune base logique
- Être très sensible à critique
- Avoir une vue sombre du futur
- Attribuer une signification négative irréaliste aux actions ou aux déclarations des autres

ISTJ : Introverti - MPB - Thinking - Jugement

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPB : Marche par le Bas : S(ensoriel)**
 - chaîne musculaire antérieure
 - posture en triple flexion : cheville / genou / hanche
 - membre sup vers l'arrière du torse
 - marche les pieds écartés
 - appui talon / médio pied post
 - utilisation ++ des psoas
 - menton plutôt haut : à l'aise avec la vision basse
 - en pronation
 - appui gros orteil
 - action concentrique entre cuisse et mollet
 - déroule les mouvements
 - change de direction avec le pied externe
 - contraction musculaire surtout concentrique

ISTJ : Introverti - MPB - Thinking - Jugement

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- ★ point dynamique : épaule / coude
- ★ point mobile D8
- ★ je m'applique je fais bien ce que je fais

ISTJ : Introverti - MPB - Thinking - Jugement

Dans le sport :

- très bonne dextérité, permet de varier les coups et de s'adapter.
- très bonne coordination oeil/main
- grande constance
- pratique le sport de façon méticuleuse et avec prudence
- capacité et besoin de contrôler les actions
- plutôt défensif
- les actions sont construites avec une précision mathématique
- joue sobrement et justement
- athlète à maturité tardive
- sait appliquer et gérer un plan d'action
- suit la consigne à la lettre
- capable d'une grande discipline de travail
- sous stress tendance à agir trop vite
- besoin d'apprendre à utiliser la vision globale pour augmenter sa conscience spatiale
- naturel peu agressif
- sa constance le rend souvent prévisible

traits de caractères :

- va au bout de son travail
- méthode, discipline
- sérieux et tranquille
- travailleur , réaliste
- tendance à être peu malléable voire trop rigide

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

ISTJ : Introversi - MPB - Thinking - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- utiliser la visualisation pour améliorer les capacités spatiales
- augmenter l'intensité sans augmenter l'anxiété
- grand travail de respiration en utilisant tout le corps
- développer la créativité en se relâchant et en s'amusant
- accepter la notion de nuance
- travailler le jeu de pied et la fluidité, les spins et les coups osés
- apprendre à utiliser tout le corps dans l'action
- apprendre à être offensif et à accepter le risque

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'ISTJ peut prendre la forme d'un ENFP :

- avoir une vue sombre du futur
- suggérer des idées irréalistes
- agir impulsivement et modifier des choses sans aucune réflexion
- avoir des sentiments négatifs intenses envers les autres

INFJ : Introverti - MPH - feeling - Jugement

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

● **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

INFJ : Introversi - MPH - feeling - Jugement

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
- dominance motrice du côté droit
- déplacements contrôlés "marche robot"
- prend l'information visuelle sur la droite

- ★ point dynamique : tête et côté droit
- ★ point mobile D8
- ★ "j'ai les meilleures intentions du monde"

INFJ : Introversi - MPH - feeling - Jugement

Dans le sport :

- patient dans le travail
- aime expérimenter de nouvelles stratégies
- utilise son intuition et sa capacité de visionnaire pour se projeter dans l'action

traits de caractères :

- concerné par les autres
- consciencieux , déterminé , harmonieux
- participatif
- idéaliste
- a la recherche de la signification
- chaleureux prevenant et compatissant
- empathique
- garde ses sentiments pour lui
- rêveur

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

INFJ : Introverti - MPH - feeling - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- Trouver des moyens de libérer l'esprit en relativisant leur tendance naturelle à l'anxiété et l'inquiétude
- Travailler l'association des ceintures scapulaire et pelvienne grâce à la motricité globale (exemple: lancer des ballons lourds)
- Travailler la motricité fine = contrôle œil-main
- Protéger les genoux en les faisant travailler régulièrement dans des situations proprioceptives (surtout le genou gauche qui fixe et initie le mouvement par une rotation)
- Éviter les cisaillements du dos en synchronisant les mouvements des genoux avec le bassin
- Fixer la tête pour éviter des cisaillements des vertèbres cervicales
- Relâcher les trapèzes pour éviter des problèmes d'épaules

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'INFJ peut prendre la forme d'un ESTP :

- agir très impulsivement, prendre des décisions sans réfléchir
- faire des choses à l'excès
- être critique envers les autres

INFP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

INFP : Introverti - MPH - feeling - Perception

- **Feeling : Basse fréquence**

- posture plutôt comprimée : en augmentation de courbure
- chaîne musculaire expiratoire : plutôt basse
- besoin d'amorti
- raideur musculaire plutôt à gauche
- le sujet balaie inconsciemment ce qu'il regarde pour en extraire les informations : regard mobile, ne semble pas se fixer.

- **autres points sur les F :**

- besoin de proximité de rapprochement
- sensibilités aux émotions des autres

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.
- ❖ loisir avant le travail
- ❖ faits plusieurs choses à la fois
- ❖ aime la liberté , apprécie l'inattendu
- ❖ bonne capacité d'adaptation

INFP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Dans le sport :

- agit de façon artistique pour harmoniser la fluidité du mouvement , permet d'agir vite et de jouer avec finesse
- le côté F rend très compétitif fait haïr la défaite et maintenir le combat, parfois pendant plus longtemps que nécessaire
- son jeu peut être à la fois fluide et versatile
- imprévisible car s'appuie sur ses propres idées
- esprit ouvert , imaginaire , flexible
- aime apprendre
- met l'accent sur le toucher , utilise tout son corps
- mouvements de rotations l'aide à générer beaucoup de puissance
- coordonne bien les petits et les grands muscles

traits de caractères :

- entreprend beaucoup de choses
- prend les choses à cœur
- orienté vers les idées
- impliqué, idéaliste , perfectionniste
- s'ennuie facilement

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

INFP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- Trouver des moyens de libérer l'esprit en relativisant leur tendance naturelle à l'anxiété et l'inquiétude
- Travailler l'association des ceintures scapulaire et pelvienne grâce à la motricité globale (exemple: lancer des ballons lourds)
- Travailler la motricité fine = contrôle œil-main
- Protéger les genoux en les faisant travailler régulièrement dans des situations proprioceptives (surtout le genou gauche qui fixe et initie le mouvement par une rotation)
- Éviter les cisaillements du dos en synchronisant les mouvements des genoux avec le bassin
- Fixer la tête pour éviter des cisaillements des vertèbres cervicales
- Relâcher les trapèzes pour éviter des problèmes d'épaules
- rechercher des situations qui demandent analyse, logique et un modèle stratégique précis.

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'INFP peut prendre la forme d'un ESTJ :

- Être très critique et trouver la faute avec presque tout
- Faire des choses à l'excès. Exemple: boire, manger ou faire du sport
- Devenir autoritaire ou dominateur et ignorer les sentiments des autres
- Être pédant au sujet de détails insignifiants

INTP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

- **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

INTP : Introverti - MPH - feeling - Perception

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Perception : oeil moteur gauche**

- prédominance de l'hémisphère droit
- dominance motrice du côté gauche
- déplacements plus fluides
- privilégie la prise d'information visuel sur la gauche.
- ❖ loisir avant le travail
- ❖ faits plusieurs choses à la fois
- ❖ aime la liberté , apprécie l'inattendu
- ❖ bonne capacité d'adaptation

- ★ point dynamique : coté dominant
- ★ point mobile L5-S1

INTP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Dans le sport :

- qualités intellectuelles qui donnent une grande capacité de focalisation
- utilise et exploite le flux du jeu, les hauts et les bas
- adore les nouveaux concepts et stratégies
- recherche la précision
- compétiteur intense
- motricité et l'équilibre quand ils sont travaillés assez tot peut donner des résultats surprenants
- le coté intellectuel fait souvent oublier le corps
- l'introversion rend parfois axieux , tendu et meme agressif

traits de caractères :

- pose trop de questions
- réservé , distant
- vit dans le monde des idées
- indépendant
- conceptuel
- analytique
- a besoin de liberté pour travailler de façon indépendante

ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères , ne pas les prendre en compte à 300% .

INTP : Introverti - MPH - feeling - Perception

Solutions possibles pour aider ce profil :

- Travailler l'association des ceintures scapulaire et pelvienne grâce à la motricité globale (exemple: lancer des ballons lourds)
- Travailler la motricité fine = contrôle œil-main
- Protéger les genoux en les faisant travailler régulièrement dans des situations proprioceptives (surtout le genou gauche qui fixe et initie le mouvement par une rotation)
- passer beaucoup de temps à étirer les jumeaux et surtout le soléaire
- apprendre à rester relâché
- donner de l'importance à l'échauffement physique sur la base d'un rituel par exemple
- travail de tout le corps

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'INTP peut prendre la forme d'un ESFJ :

- Exprimer des émotions négatives intenses envers les autres
- Être très sensible à critique
- Devenir préoccupé par des détails n'ayant aucune base logique
- Interpréter des faits ou des événements d'une façon très subjective

INTJ : Introverti - MPH - feeling - Jugement

Moteur :

- **Introverti : chaînes de fermeture**
 - bras proche du corps
 - mains qui rentrent devant
 - genoux rapprochés
 - fermeture des hanches et des épaules
 - tête rentrée dans les épaules
 - coudes proches des flancs

les introvertis cherchent une action ciblée et ne bougeront que si nécessaire

● **MPH : Marche par le haut**

- besoin de mouvement
- agit en suspension
- besoin de récupération
- catabolique
- besoin d'entraînement qualitatif
- travail en pliométrie : utilise l'élasticité musculaire
- tendance genou vers l'intérieur
- supinateur , inversion
- activation mollet puis cuisse
- pose du pied sur l'arche externe + avant pied
- change de direction avec le pied interne
- travail avec 2 articulations
- menton bas
- membre supérieur en avant du corps (balancement du membre sup à partir des coudes).
- Le haut du corps initie la marche
- centre de gravité plutôt en avant des pieds

INTJ : Introversi - MPH - feeling - Jugement

- **Thinking : haute fréquence**

Chaînes musculaires postéro-antérieures

- Étirement de la colonne et du cou
- ancrage du gros orteil
- yeux qui fixent, regards intenses
- moins besoin d'amorti
- perturbé par le mouvement
- besoin de concentration
- besoin de rythme
- besoin de stratégie de tactique
- mouvements rapides des yeux : ils cherchent à construire ce qu'ils voient
- respiration haute
- besoin de comprendre , pose des questions
- aime la justice , centré sur les objectifs , tenaces.

- **Jugement : oeil moteur droit**

- prédominance de l'hémisphère gauche
 - dominance motrice du côté droit
 - déplacements contrôlés "marche robot"
 - prend l'information visuelle sur la droite
-
- ★ point dynamique : côté dominant
 - ★ point mobile : L5-S1

INTJ : Introversi - MPH - feeling - Jugement

Dans le sport :

- L'INTJ n'a pas peur de s'appuyer sur son inspiration
- Méthodique et stratégique, il investit beaucoup dans l'apprentissage des savoir faire
- L'étude du jeu adverse permet de perturber la qualité de la performance
- Il construit de bons plans de jeu pour viser la victoire point par point
- Cerveau et intelligence sont les armes principales qui lui permettent de construire des modèles stratégiques et des outils méthodologiques
- Un bon joueur de contre
- Une très bonne analyse du langage

traits de caractères :

- Trouvent vite les schémas et les structures
- Organisent et finissent leurs projets
- Sont sceptiques, critiques et indépendants
- Sont motivés par leurs buts, leurs idées et leurs pensées originales
- Possèdent un standard élevé de compétence et de performance
- Ont une vision à long terme

**ATTENTION : ce sont justes des traits de caractères ,
ne pas les prendre en compte à 300% .**

INTJ : Introverti - MPH - feeling - Jugement

Solutions possibles pour aider ce profil :

- Le corps est souvent paralysé par la pensée
- Il doit apprendre à se relâcher et travailler tout ce qui est du domaine visuel
- Tendance à changer trop tôt et trop souvent de stratégie
- Trop dans sa tête, il doit travailler le mental et apprendre à se relâcher
- Travailler le corps pour améliorer la motricité globale
- Travailler la dissociation des ceintures scapulaire et pelvienne grâce à la motricité globale (exemple: trampoline, Swissball en chaînes ouvertes, anneaux, ...)
- Travailler le côté non dominant (exemple: ramper sur le ventre et sur le dos en vitesse en ayant une charge • Protéger le bas du dos en synchronisant les mouvements des genoux avec le bassin
- Se protéger des rotations excessives ayant lieu dans le bas du dos, la rotation du côté dominant sur le côté non dominant crée l'interaction des parties statiques et dynamiques de la motricité = faiblesse due à la torsion et à la friction L5-S1
- Passer beaucoup de temps à étirer les jumeaux mais surtout le soléaire à cause de sa tonicité très élevée créant une surcharge sur le tendon d'Achille
 - placée sur le côté non dominant)
- Travailler la motricité fine = placement main-œil
- Apprendre à rester relâché
- Donner de l'importance à l'échauffement physique sur la base d'un rituel comportant au minimum deux tâches physiques (conscience automatique corporelle)
- Dans les sports de renvois et de frappes, l'utilisation d'une serviette sous l'aisselle gauche permet une utilisation globale du corps par appui sur le côté non dominant

Profil opposé :

sous stress extrême, fatigue ou maladie l'INTJ peut prendre la forme d'un ESFP :

- Faire des choses à l'excès. Exemple: boire, manger ou faire du sport
- Agir très impulsivement, commencer peut-être plus de projets que l'INTJ pourrait jamais espérer accomplir
- Exprimer ses émotions d'une façon intensive et incontrôlée
- Être très sensible à la critique
- Demander beaucoup d'informations qui n'ont aucun rapport