



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Proprioception -
et Coordination

Adresse



- **La précision motrice :**
- C'est le degré de maîtrise qui touche les trois composante du mouvement :

Principes de développement

Augmenter des exigences de réalisation dans leur composantes :

- Spatiales
- Temporelles
- Dynamique

Adresse



Spatiale	Temporelle	Dynamique
Réduire les dimensions de la cible.	Réduire le temps imparti pour effectuer avec le même degré de réussite un nombre donné de répétitions.	Modifier la vitesse d'exécution d'un mouvement entre deux répétitions ou deux séries successives, ou au cours d'un même exercice.
Augmenter la portée des trajectoires à réaliser dans un geste balistique.	Imposer une vitesse de réaction plus courte pour une précision de mouvement identique.	Coordonner son geste par rapport à un rythme imposé de l'extérieur.
Introduire des consignes supplémentaires pour valider.	Effectuer un plus grand nombre d'exercices dans le même laps de temps.	Modifier l'amplitude gestuelle entre plusieurs exercices aboutissant au même effet. (plus d'élan – plus de vitesse).
Supprimer un ou plusieurs éléments permettant les prises d'information. (suppression des repères)	Apprendre à distinguer et à apprécier de faibles intervalles de temps. (méthodes du biofeedback)	Garder la même précision gestuelle au cours d'un exercice mettant en jeu un