

# Ressources :

Le concept de ressources représente le terme le plus générique pour désigner ce que le sujet a à sa disposition pour agir.

- Motrices (informationnelles, mécaniques et énergétiques)
- Affectives (psycho-affectives, socio-affectives)
- Cognitives

Affectives	Psycho affectives : émotions -> appréhension, prise de risque  Socio affectives : relations avec d'autres pratiquants (adversaires, partenaires)
Motrices Bio informationnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 sens (extéroceptives)</li> <li>- proprioception</li> <li>- repère espace / temps</li> <li>- analyse de trajectoire (anticipation / coïncidence)</li> </ul>
Motrices Bio mécaniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Systèmes osseux et articulaires</li> <li>- Force</li> <li>- Adresse</li> <li>- Souplesse</li> <li>- Vitesse</li> <li>- Endurance</li> <li>- Coordination</li> <li>- Dissociation</li> <li>- Equilibre</li> </ul>
Motrices Bio énergétiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Filières : anaérobie alactique / anaérobie lactique / aérobie</li> <li>- Systèmes nerveux /musculaire / cardio-respiratoire</li> </ul>
Cognitives	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet / plan / intention</li> <li>- Sémiotricité (représentations)</li> <li>- Mémoire</li> <li>- Concentration / attention</li> <li>- Motivation</li> </ul>