

Apprendre de ses gestes De la santé motrice au bien-être

Issu des travaux de l'équipe de recherche « Techniques et enjeux du corps » à l'université Paris-Descartes, *Apprendre de ses gestes* exige un décentrement : ne plus être préoccupé par la maîtrise du geste, fût-il technique et parfait, implique une mise à distance avec ce corps conscient de l'action motrice.

Apprendre de sa santé motrice nécessite, en première partie, d'analyser les gestes à partir des techniques du corps et des effets sur la perception du corps vécu. Apprendre du bien-être de son corps vivant, en deuxième partie, explore l'estime de soi et l'approfondissement par des gestes sensoriels. Apprendre par des gestes ludo-coopératifs ouvre, en troisième partie, à une socialisation heureuse et partagée dans une santé durable.

Marcel Mauss confie dans son article sur *Les techniques du corps* : « Je fais encore le geste : je ne peux me débarrasser de ma technique » (*Journal de psychologie*, 1936).

Bernard ANDRIEU et Luc COLLARD sont professeurs en STAPS à l'université Paris-Descartes et respectivement directeur de l'EA 3625 TEC et doyen de l'UFR STAPS. L'ouvrage est soutenu par le GDRI 836 CNRS *Body Ecology by Physical, Adapted & Sport Activity*.

mouvement
des
savoirs

Couverture : Nicolo Bussi (29^e). Copyright Bernard Andrieu, CNAC, 2017.

ISBN : 978-2-343-12666-1
34 €



mouvement
savoirs

Apprendre de ses gestes
De la santé motrice au bien-être

Sous la direction de
Bernard ANDRIEU et Luc COLLARD

Sous la direction de
Bernard ANDRIEU et Luc COLLARD

Apprendre de ses gestes

De la santé motrice au bien-être



L'Harmattan