La double TÂCHE

La double tâche désigne le fait d'effectuer simultanément deux actions - cognitives, motrices ou mêlant les deux. Dans le quotidien, il s'agit souvent d'une double tâche cognitivo-motrice : marcher en parlant, porter des sacs en ouvrant une porte…



01 Un cerveau qui jongle entre les actions

Notre cerveau n'est pas vraiment multitâche : il partage des ressources limitées entre deux actions. Quand les tâches mobilisent les mêmes fonctions exécutives (*mémoire de travail, inhibition, planification*), les performances diminuent.



02 Le coût de la double tâche

Cette baisse d'efficacité s'appelle le coût de la double tâche : marche plus lente, trajectoire instable, erreurs, temps de réaction plus long. **Plus les deux tâches sollicitent les mêmes ressources, plus ce coût augmente.**

03 Pourquoi s'entraîner ?

L'entraînement à la double tâche stimule les fonctions exécutives et renforce la coordination corps-esprit.

- **Seniors** : meilleure stabilité et moins de risques de chute.
- **Enfants** : attention partagée et flexibilité mentale renforcées.
- **Sportifs et musiciens** : meilleure coordination et prise de décision.

La méthode Brain Ball® entraîne la double tâche en combinant gestes moteurs et consignes cognitives.

En modulant le rythme, la règle ou la complexité des mouvements, elle s'adapte à chaque public.

Un entraînement ludique qui vise à renforcer attention partagée, coordination et stabilité !

Brain Ball®

Pour en savoir plus sur la double tâche et sur les apports bénéfiques de la méthode Brain Ball® :

Rendez-vous sur brainball.fr

© Brain Ball®
CC BY-NC-ND 4.0