

Le rythme : COMMENT IL AGIT SUR LE CERVEAU ET LE MOUVEMENT

Une fois perçu, le rythme acoustique engage spontanément les réseaux moteurs et structure l'activité cérébrale dans le temps.

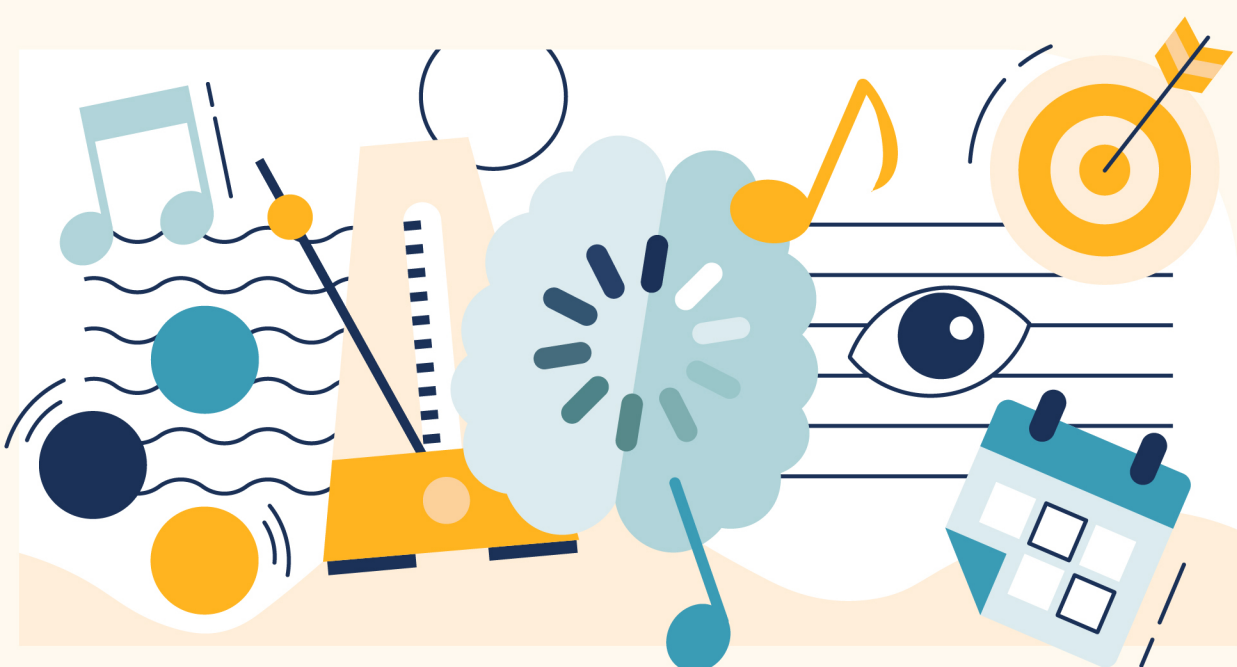
Il facilite l'anticipation, la coordination et certaines fonctions cognitives.

01 Le rythme guide le mouvement

Le cerveau ne se contente pas de réagir au rythme : il l'anticipe et ajuste le mouvement en conséquence.

- + Anticipation (et non simple réaction)
- + Couplage auditivo-moteur
- + Synchronisation mouvement / signal sonore

| Thaut et al., 1996



02 Le rythme structure la cognition

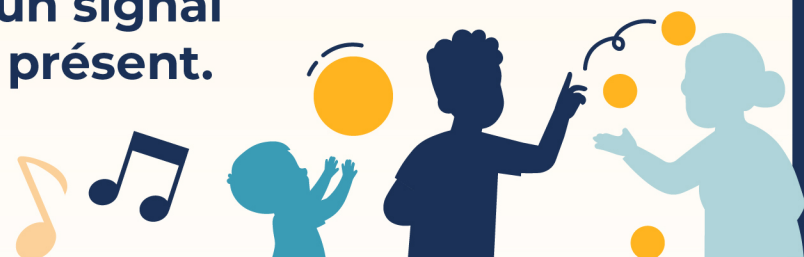
Le rythme soutient plusieurs fonctions cognitives et agit comme un cadre externe qui facilite l'organisation mentale.

- + Attention, inhibition, planification
- + Aide à prédire et organiser l'action

| Thaut, Peterson & McIntosh, 2005

03 Un repère accessible et adaptable

Les effets du rythme sont observés quel que soit l'âge ou le niveau, dès lors qu'un signal régulier est présent.



Avec Brain Ball®, le rythme est à la fois perçu et produit.

- + Rythme externe perçu (*musique, métronome*)
- + Rythme produit par le mouvement (*rebond de balle*)

Le pratiquant perçoit, produit et ajuste en continu son action en fonction du rythme.

Une boucle perception-action dynamique, basée sur l'anticipation et l'ajustement des écarts, qui mobilise conjointement mouvement, attention et coordination.



Pour mieux comprendre les effets du rythme et découvrir comment il est au cœur des ateliers Brain Ball® :

➔ **Rendez-vous sur brainball.fr**



© Brain Ball®
CC BY-NC-ND 4.0