

1.2017

## Les sens – N’y en a-t-il que 5 ?

Nous sommes dotés, paraît-il de cinq sens : la vue, l’odorat, le goût et le toucher. Ces 5 sens sont souvent cités, utilisé comme thème à l’école enfantine, ce sont les 5 que tout le monde connaît. Mais, dans notre corps nous avons d’autres sens très importants : **l’équilibre et la proprioception**. Ce sont les **sens du mouvement**.

**L’équilibre** nous informe constamment de notre rapport à l’espace. Logé dans l’oreille interne, nous sommes informés de la position de notre tête dans l’espace, de la vitesse à laquelle notre corps se déplace, accélère, ralenti. Lorsque la vue et l’équilibre ne sont pas en accord nous avons la désagréable sensation d’étourdissement ou même de nausée.

**La proprioception** nous informe sur la contraction nécessaire d’un muscle lors d’un geste, même sans la vue. Ce sens travaille avec l’équilibre et le toucher. Il nous informe de la position de chacun de nos membres par rapport au reste du corps. C’est le sens qui nous permet par exemple de positionner correctement notre main pour porter les aliments à la bouche avec les yeux fermés.

Ces sens-là sont très importants pour pouvoir bouger harmonieusement et pour pouvoir utiliser nos mouvements et gestes de manière efficace.

L’équilibre est la base de toutes coordinations entre nos membres. Et il s’acquiert en expérimentant régulièrement des mouvements différents, d’où l’importance d’offrir aux enfants un **environnement riche en expériences** de mouvement dès le plus jeune âge. Marcher sur un petit mur, tester le saut à pied joint depuis une marche... sont des activités qui vont permettre de développer tous les sens, mais principalement les 2 sens du mouvement. Et finalement cela amène à une meilleure connaissance de son corps, une amélioration dans la précision du geste et plus de sécurité pour les enfants avec une meilleure maîtrise de leur corps en mouvement.

