



# COMMENT AMÉLIORER L'APPRENTISSAGE D'UN GESTE ?

+ NEUROSCIENCES

## DYLAN RANNAUD MONANY

est jeune chercheur au sein du laboratoire Cognition, Action et Plasticité Sensorimotrice de Dijon. Les chercheurs de son équipe s'intéressent notamment à la façon dont nous apprenons et retenons les mouvements, ainsi qu'à la manière dont le cerveau se modifie pendant et suite à cet apprentissage. Dylan s'intéresse à ce que nous pourrions faire pour apprendre mieux. Son objectif est de trouver des méthodes permettant d'améliorer la manière dont on retient un apprentissage en jouant sur certains mécanismes du cerveau.



*« Avant, j'hésitais entre la musique et la science. Avec ce sujet d'étude, je me réjouis car mes recherches sur le mouvement pourraient être utiles dans bien des domaines, et notamment la musique ! »*

Dylan Rannaud Monany



Lorsque nous apprenons un mot ou même un geste, notre cerveau se transforme. Nous savons que cette capacité de notre cerveau à se modifier peut être influencée par différentes choses. Par exemple, vous remarquerez que vous retenez moins bien quelque chose après une très mauvaise nuit de sommeil. A l'inverse, Dylan cherche à savoir si on peut mettre le cerveau dans de bonnes conditions pour qu'il apprenne et surtout, qu'il retienne mieux les gestes qu'il apprend. Est-ce qu'on apprend mieux un geste si on fait un peu de sport juste avant ? C'est ce que Dylan cherche à comprendre.

Pour répondre à cette question, il mène des expériences en recrutant des participants qui viennent un par un dans son laboratoire. La moitié des participants commence par faire une demi-heure de vélo d'appartement. Puis tous

ont ensuite à apprendre une série précise de gestes avec la main. Dylan mesure si les gens réussissent à bien faire le geste juste après l'avoir appris, puis le lendemain. Il observe également l'activité du cerveau, ce qui lui permet d'étudier comment le cerveau se modifie quand les gens ont appris le nouveau geste.

Dylan espère ainsi trouver des méthodes qui permettraient de mieux apprendre et retenir les mouvements, comme faire un peu de sport. Ces recherches pourraient permettre de créer des entraînements plus efficaces et adaptés, dans le domaine du sport mais également dans le domaine médical. Il espère que son travail pourra servir aux personnes voulant apprendre ou réapprendre différents types de gestes.

---

## LES OBJECTIFS

- + Trouver des méthodes permettant d'améliorer l'apprentissage d'un geste
- + Comprendre les changements dans le cerveau qui permettent cet apprentissage
- + Participer à la création de meilleures formes d'apprentissage