

Favoris – Entraînement sensori-moteur – Sens de la rotation

Entraînement sensori-moteur – Sens de la rotation: Dis-moi oui!

Cet exercice stimule le sens de la rotation. Il vise à intégrer un aspect déterminant qui influence l'équilibre, à savoir les «déplacements de la tête».

Debout, corps stable, dire «oui» avec la tête (hocher de haut en bas).
Idem en position assise sur une chaise ou sur un ballon de gymnastique.



Matériel: Ballon de gymnastique, évent. chaise pour se tenir

[Fiches de postes «Sens de la rotation» \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa

Entraînement sensori-moteur – Sens de la rotation: Rotation et équilibre

Cet exercice est effectué sur une corde ou un banc. Il stimule l'équilibre mis à rude épreuve lors des déplacements multidirectionnels de la tête.

Marcher sur une ligne, une corde, un banc et effectuer une rotation (180° ou 360°).



Matériel: Banc, corde, etc.

[Fiches de postes «Sens de la rotation» \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa