

Favoris – Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite

Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Lutte styrienne

Cet exercice est effectué par deux. Le recours à des supports avec surface réduite sollicite le sens de la position et du mouvement.

Face à face, pieds écartés sur une ligne ou sur une corde. Les partenaires se tiennent par les mains et essaient de se déséquilibrer. Le premier qui lève un pied a perdu.



Variante

Face à face sur la même ligne, les partenaires se tiennent par une main et tentent de se déséquilibrer en exerçant des poussées et des tractions.

Matériel: Event. corde

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» \(pdf\)](#)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Par-dessus, par-dessous

Dans cet exercice, une balle suit une trajectoire verticale. Elle permet de stimuler le sens de la position et du mouvement.

Fléchir légèrement les jambes, puis se dresser sur la pointe des pieds en transmettant la balle au-dessus de la tête, respectivement entre les jambes.



Variante

Sur une jambe, se passer la balle par-dessous le genou puis au-dessus de la tête.



Matériel: Balle toning (ou balle similaire)

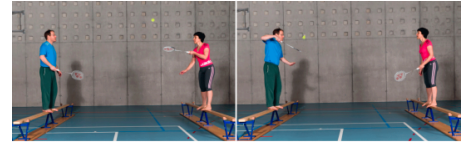
[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite»](#) (pdf)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Rester perché

Afin de stimuler le sens de la position et du mouvement, divers jeux se prêtent à cet exercice.
Jouer au badminton sur un banc est un exemple.

Debout face à face, chacun sur un banc retourné. Jouer au badminton, se passer un ballon, etc. sans perdre l'équilibre..



Matériel: Deux bancs, set de badminton, balles, etc.

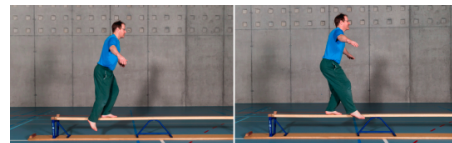
[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» \(pdf\)](#)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Funambule

Cet exercice d'équilibre, exécuté sur la partie étroite d'un banc suédois, stimule le sens de la position et du mouvement.

Se déplacer sur un banc retourné; à chaque pas, fléchir la jambe d'appui et balancer la jambe libre de l'arrière vers l'avant.



Matériel: Banc

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» \(pdf\)](#)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Pieds forts

Cet exercice stimule le sens de la position et du mouvement: à l'aide des pieds, les protagonistes essaient de tirer une corde.

Tirer la corde avec les pieds, sans l'aide des mains.



Matériel: Corde

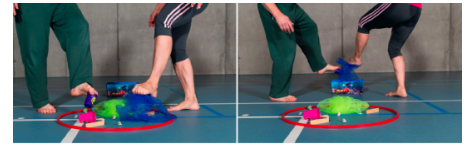
[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» \(pdf\)](#)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Renforcement des pieds

Cet exercice d'adresse sollicite le sens de la position et du mouvement et il développe simultanément la musculature des pieds.

Attraper des objets avec les pieds et les déposer dans un cerceau placé de côté.



Matériel: Cerceau (ou autre réservoir), divers objets (balles de ping-pong, gobelets, etc.)

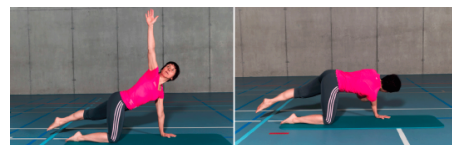
[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite»](#) (pdf)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Bras-jambes

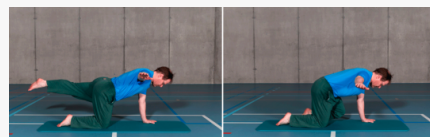
Cet exercice stimule le sens de la position et du mouvement, agit sur la mobilité du corps et renforce la musculature.

A quatre pattes, tendre la jambe gauche vers l'arrière et lever le bras droit pour le ramener ensuite sous la poitrine. Idem en inversant.



Variante

A quatre pattes, tendre le bras droit latéralement pendant que la jambe gauche est tendue vers l'arrière puis ramenée sous le ventre. Idem en inversant.



[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» \(pdf\)](#)

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 position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Croisements

Cet exercice améliore la mobilité, renforce les muscles, développe la coordination et stimule le sens de la position et du mouvement.

A quatre pattes en position dorsale, lever la jambe droite et le bras gauche et les tendre vers l'avant. Idem en inversant.

Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite» (pdf)



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