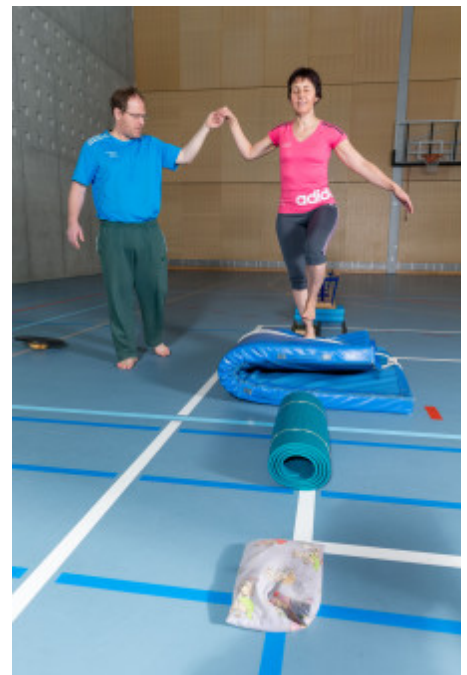


Entraînement sensori-moteur: Conseils méthodologiques

Les principes d'entraînement ainsi que les suggestions pour doser correctement les charges facilitent la planification de l'entraînement sensori-moteur. Petit vadémécum.

Principes d'entraînement

- Entraîner toujours les deux côtés.
- Entraîner d'abord le côté faible.
- Veiller constamment à l'exécution correcte du mouvement (se concentrer et se représenter le mouvement).
- Recevoir un feedback sur la qualité d'exécution par le partenaire d'entraînement ou l'entraîneur (ou par soi-même devant le miroir).
- Corriger pendant l'exécution ou après; dans ce cas, répéter encore une fois le même exercice.
- Faire preuve de prudence lors de blessures: les mouvements compensatoires peuvent fausser le schéma moteur.
- Supporter des charges brèves pour les inexpérimentés en raison de la fatigue neuronale.
- Augmenter les charges parallèlement aux progrès.
- Interrompre l'exercice lors de douleurs, de tremblement musculaire, de diminution de la qualité ou de la concentration.
- Mettre un accent particulier sur la musculature des pieds en raison de la statique podale.
- Soigner la qualité du mouvement lors de l'introduction de nouveaux gestes, donner des feedbacks.
- Ne pas s'entraîner en cas de grande fatigue, la concentration doit être maximale.
- Veiller au contrôle postural en cours d'exercice, l'exécution doit être propre.



Dosage des charges

Action	Dauer
Echauffement	10 à 15 minutes
Durée de l'entraînement	10 à 45 minutes
Maintien de la position pour les exercices statiques	5 à 60 secondes
Répétitions pour les mouvements dynamiques	1 à 30 répétitions
Pauses	En fonction de la durée de la charge

Intensité de la charge	Dépendante de la qualité, individuelle
Récupération	Au moins 24 heures

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO