

Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (deux dimensions) – Chenille

Cet exercice sollicite tout le corps: il alterne les positions tendue et groupée.

Mains et pieds en appui sur des morceaux de moquettes. Tendre le corps jusqu'à l'appui facial puis ramener mains et pieds vers les hanches; répéter le mouvement.



Matériel: Supports glissants (moquettes, etc.)

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports instables \(deux dimensions\)»](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO