

Entraînement sensori-moteur: Mise en oeuvre

Quels sont les aspects importants qui doivent être pris en compte lors du choix des exercices destinés à l'entraînement sensori-moteur? L'entrée en matière qui suit facilite la lecture et la réalisation de la partie pratique.

Pour la réalisation des exercices présentés dans ce thème du mois, l'entraîneur doit considérer les principes énoncés dans le chapitre «[Conception de l'entraînement](#)».

Stimulation de l'équilibre (organe vestibulaire)

Le sens de l'équilibre est subdivisé en deux parties: «Sens de la rotation» et «Sens de la position et du mouvement»:



1. Sens de la rotation

Il réagit aux déplacements de la tête et fait en sorte que l'environnement apparaît comme stable malgré les mouvements de rotation de la tête.

→ [Exercices](#)

2. Sens de la position et du mouvement

Il réagit aux déplacements linéaires et régule l'équilibre. L'exemple classique: se tenir debout dans un bus qui roule; dans les virages, à chaque accélération/décélération, l'équilibre doit être trouvé.

Les exercices sont divisés en quatre différents volets qui interviennent dans la stimulation du sens de l'équilibre. Fondamentalement, il s'agit de:

- respecter les niveaux, à savoir prévoir des variantes plus faciles et plus complexes;
- choisir librement certains aspects et les combiner selon les objectifs fixés, afin de faire évoluer les exercices.

→ [Exercices: Supports avec surface réduite](#)
→ [Exercices: Supports instables \(deux dimensions\)](#)
→ [Exercices: Supports instables \(trois dimensions\)](#)
→ [Exercices: Vision réduite](#)

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