

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO