

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO