

Entraînement avec engins: Stimuli supplémentaires, sensations exacerbées

L'entraînement sur des supports instables ou mobiles exige des sportifs une bonne stabilité et de l'équilibre. Ces exercices stimulent tout le corps de manière amplifiée.



La perception du corps, la stabilité du tronc et des articulations sont des composantes importantes pour l'exécution correcte d'exercices sur des supports instables. Les caractéristiques de ces objets impliquent en effet une recherche constante de l'équilibre. L'objectif ultime est la maîtrise de mouvements fluides.

A ces paramètres physiques s'ajoutent les prédispositions mentales. Sans concentration, il est impossible de réaliser des exercices sur de tels supports. Dans un premier temps, ces mouvements doivent être petits et lents. Leur amplitude et la vitesse d'exécution peuvent être augmentés

Sans concentration, il est impossible de réaliser des exercices sur des supports instables! avec l'entraînement.

Il est aussi possible de compliquer ces exercices en:

- modifiant le champ de perception (incliner la tête, fermer les yeux);
- réduisant la surface de contact (sur une jambe, supports plus petits ou ronds);
- déplaçant le centre de gravité (soulever la jambe tendue);
- déséquilibrant la personne (toucher une partie du corps, lancer un ballon).

→ [Entraînement avec un ou plusieurs disques](#)

→ [Entraînement avec un arc \(T-Bow\)](#)

→ [Entraînement avec un ou plusieurs coussins \(Mobilo\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO