

# Exercices à la maison pour les jeunes et les adultes: Améliorer l'équilibre sur des supports instables

Effectuer divers exercices sur des supports instables développe l'équilibre, la stabilité globale du corps, la coordination, sans oublier la concentration. Un espace réduit, tel que celui proposé par un appartement ou un balcon, suffit amplement à leur exécution.



Les supports instables sont des engins courants fréquemment utilisés dans le cadre des thérapies sportives et motrices, de la prévention, en athlétisme ou encore dans les salles de fitness. A la maison, en l'absence de tels supports, des coussins fermes ou similaires sont des alternatives intéressantes.

L'entraînement composé d'exercices sur supports instables ne consiste pas à déplacer de grandes charges mais à mieux percevoir la position initiale des segments corporels et leur déplacement dans l'espace. En fonction de leur stabilité, les supports sollicitent l'équilibre à des degrés divers.

Des effets notables sur le plan sensori-moteur se font ressentir lorsque l'on sollicite simultanément les capacités de coordination, équilibre en tête, et un minimum de force. Ces facteurs contribuent à affiner la qualité du mouvement dans des situations complexes, ce qui représente un énorme atout pour minimiser le risque de blessures (prévention des chutes notamment).

→ [Exercices](#)

## Informations importantes

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**