

# Perception de l'espace: Le monde à l'envers

Se suspendre aux anneaux ou à la barre fixe avec la tête à l'envers et observer méticuleusement: cet exercice fait appel à différents sens, à différentes informations, notamment aux perturbations liées au fonctionnement de l'appareil vestibulaire.

Par groupes de deux: l'un est suspendu, la tête en bas; l'autre lui montre des photos, éventuellement des textes et lui demande de les décrire.



## Variante

### plus difficile

Demander au «suspendu» de se balancer.

**Remarques:** Pour beaucoup, il est difficile de rester la tête en bas longtemps.

**Matériel:** Anneaux, barre fixe, tapis, photos, textes



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**