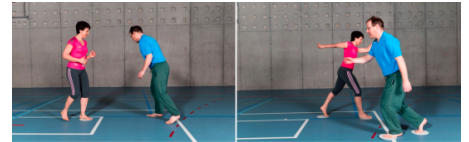


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (deux dimensions) – Glisser

Les participants à cet exercice se déplacent sur des supports instables dans diverses directions.

Se déplacer dans diverses directions avec un pied sur le support (comme sur une trottinette) ou les deux pieds (comme à ski de fond).



Matériel: Supports glissants (moquettes, etc.)

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports instables \(deux dimensions\)»](#) (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