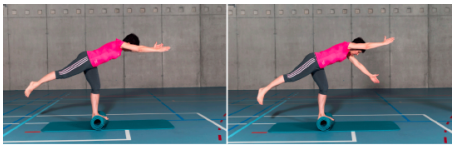
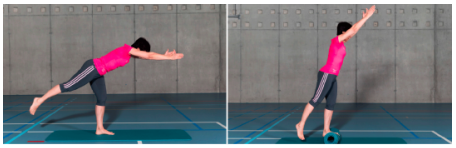
Entraînement sensori-moteur: Suites méthodologiques

Les exercices suivants montrent comment façonner et modifier un exercice en fonction du niveau et de la progression des participants, ainsi que des objectifs.

Les déroulements 1 et 2 présentés ci-dessous peuvent se combiner et s'adapter librement. Il est cependant important que les exercices respectent les niveaux et évoluent progressivement, en intégrant des aides éventuelles (voir «Conseils méthodologiques»).

Déroulement 1

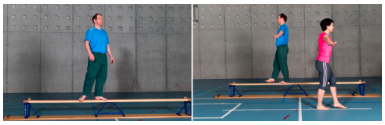


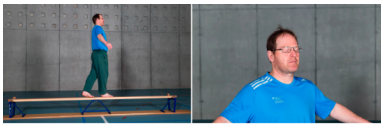


1. Arabesque statique au sol.
2. Appui sur une jambe sur un support instable (deux dimensions).
3. Arabesque statique sur un tapis enroulé.
4. Arabesque avec tâche annexe des bras sur un tapis enroulé.

Déroulement 2

1.





1. Marcher sur un banc retourné avec les yeux ouverts.
2. Idem avec les yeux fermés.
3. Idem en ajoutant une rotation, yeux ouverts.
4. Marcher sur le banc les yeux fermés en effectuant une rotation.

Challenge

Pistes d'agrès ou d'obstacles avec différents défis et tâches: marcher le long du parcours en avant, en arrière, à quatre pattes, les yeux ouverts ou fermés, avec ou sans aide, etc.

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes Suisse esa | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes Suisse esa