

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

Cet exercice nécessite le concours de deux personnes: la personne qui tire entraîne la force et celle qui est tractée améliore son équilibre.

Un des deux partenaires se tient sur deux morceaux de moquettes, l'autre le tracte à l'aide d'une corde passée autour des hanches. Modifier les positions, par exemple sur les genoux, les deux pieds sur le même support, etc.



Matériel: Supports glissants (moquettes, etc.), corde

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO