

# Thème du mois 05/2015: Entraînement sensori-moteur

L'entraînement sensori-moteur joue un rôle capital dans la promotion de la santé, aussi bien chez les plus petits que chez les personnes âgées. Dans ce thème du mois, l'objectif est orienté vers un groupe cible particulier: les adultes.

Le corps humain est capable d'adaptations même à un âge avancé. Cette affirmation repose sur des études scientifiques bien documentées. Les dernières connaissances tendent à montrer qu'un entraînement sensori-moteur approprié s'avère bénéfique à tout âge. Les concepts en lien avec cette thématique recouvrent plusieurs domaines: coordination, équilibre, contrôle neuromusculaire, proprioception. Ce petit éventail révèle la complexité du sujet.



## Processus et effets

La vitesse de traitement des informations – message d'un organe sensoriel au cerveau, traitement, réponse du cerveau aux organes jusqu'à la réalisation dans la partie du corps concernée – peut être nettement améliorée grâce à un entraînement ciblé. En clair, cela signifie qu'il en résulte une meilleure efficacité des récepteurs, ainsi qu'un traitement des informations dans le système nerveux central de meilleure qualité.

La perception de son propre corps est également influencée positivement. Les recherches ont aussi montré qu'un entraînement sensori-moteur judicieux peut fortement réduire la fréquence et la gravité des blessures (entorse de la cheville par exemple).

## Bases et application pratique

Ce thème du mois appréhende dans un premier temps les différents volets de l'entraînement sensori-moteur et les bases qui sous-tendent cet entraînement. Il tente de répondre aux questions suivantes: qu'est-ce que la sensori-motricité? Qu'est-ce que l'entraînement sensori-moteur? Quels en sont les effets?

La seconde partie propose une méthodologie de l'entraînement avec un catalogue d'exercices conçus spécifiquement pour l'entraînement sensori-moteur. Les séquences présentées offrent des outils qui peuvent être appliqués et adaptés en fonction des objectifs recherchés par l'entraînement sensori-moteur. La réalisation des exercices répond aux principes décrits dans le chapitre «Conception de l'entraînement».

### Thème du mois

- [Entraînement sensori-moteur](#) (pdf)

## Autres thèmes du mois «Sport des adultes»

- [Thème du mois 05/2013 «Améliorer l'attention - Libérer les forces»](#) (pdf)
- [Thème du mois 05/2012 «Force sur mesure»](#) (pdf)
- [Thème du mois 08/2011 «Entraînement polysportif»](#) (pdf)
- [Thème du mois 07/2011 «Endurance avec les adultes»](#) (pdf)

## Articles

- [Définition de la sensori-motricité?](#)
- [Conception de l'entraînement](#)
- [Conseils méthodologiques](#)

## Moyens didactiques

- [Mise en oeuvre](#)
- [Suites méthodologiques](#)

## Exercices

- [Sens de la rotation](#)
- [Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite](#)
- [Sens de la position et du mouvement: supports instables \(deux dimensions\)](#)
- [Sens de la position et du mouvement: supports instables \(trois dimensions\)](#)
- [Sens de la position et du mouvement: vision réduite](#)

## Fiches de postes

- [Sens de la rotation](#) (pdf)
- [Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite](#) (pdf)
- [Sens de la position et du mouvement: supports instables \(deux dimensions\)](#) (pdf)
- [Sens de la position et du mouvement: supports instables \(trois dimensions\)](#) (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**