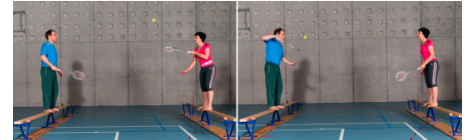


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Rester perché

Afin de stimuler le sens de la position et du mouvement, divers jeux se prêtent à cet exercice. Jouer au badminton sur un banc est un exemple.

Debout face à face, chacun sur un banc retourné. Jouer au badminton, se passer un ballon, etc. sans perdre l'équilibre..



Matériel: Deux bancs, set de badminton, balles, etc.

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports avec surface réduite»](#) (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