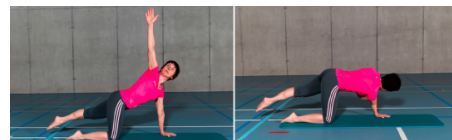


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Bras-jambes

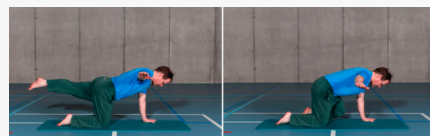
Cet exercice stimule le sens de la position et du mouvement, agit sur la mobilité du corps et renforce la musculature.

A quatre pattes, tendre la jambe gauche vers l'arrière et lever le bras droit pour le ramener ensuite sous la poitrine. Idem en inversant.



Variante

A quatre pattes, tendre le bras droit latéralement pendant que la jambe gauche est tendue vers l'arrière puis ramenée sous le ventre. Idem en inversant.



[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