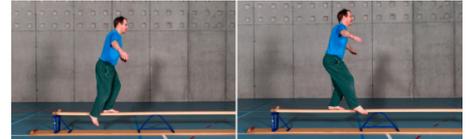


# Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Funambule

Cet exercice d'équilibre, exécuté sur la partie étroite d'un banc suédois, stimule le sens de la position et du mouvement.

Se déplacer sur un banc retourné; à chaque pas, fléchir la jambe d'appui et balancer la jambe libre de l'arrière vers l'avant.



**Matériel:** Banc

[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**