

# Entraînement sensori-moteur – Sens de la rotation: Rotation et équilibre

Cet exercice est effectué sur une corde ou un banc. Il stimule l'équilibre mis à rude épreuve lors des déplacements multidirectionnels de la tête.

Marcher sur une ligne, une corde, un banc et effectuer une rotation (180° ou 360°).



**Matériel:** Banc, corde, etc.

[Fiches de postes «Sens de la rotation»](#) (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**