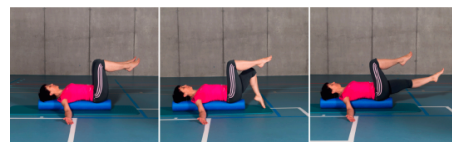


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (trois dimensions) – Pédalage

Les muscles du ventre, du dos et des jambes sont mis à rude contribution dans cet exercice.

Couché sur le dos sur un rouleau, les jambes levées formant un angle droit; toucher le sol avec la pointe du pied gauche et celle du droit en alternance (ou tendre et fléchir les jambes). La colonne vertébrale reste stable.



Matériel: Tapis, rouleau

[Fiches de postes «Sens de la position et du mouvement: supports instables \(trois dimensions\)»](#) (pdf)

Source: Gina Kienle, Formation Sport des adultes OFSPO | Eva Meyer, membre du groupe de compétences et formatrice Sport des adultes OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO