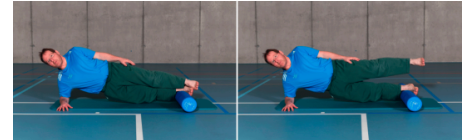


Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (trois dimensions) – Essuie-glaces

L'appui latéral avec les pieds posés sur un support instable renforce les muscles du tronc et des jambes.

En appui latéral sur le coude, rouleau sous les pieds; lever et abaisser la jambe supérieure, en gardant le corps solide.



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