

Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports avec surface réduite – Renforcement des pieds

Cet exercice d'adresse sollicite le sens de la position et du mouvement et il développe simultanément la musculature des pieds.

Attraper des objets avec les pieds et les déposer dans un cerceau placé de côté.



Matériel: Cerceau (ou autre réservoir), divers objets (balles de ping-pong, gobelets, etc.)

[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