

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

Cet exercice, réalisé sur un support instable, agit sur tout le corps: il renforce les muscles et améliore la mobilité.

En appui facial sur le sol, les pieds posés sur un ballon de gymnastique: fléchir et tendre les jambes. Le buste reste stable.



Matériel: Ballon de gymnastique

[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