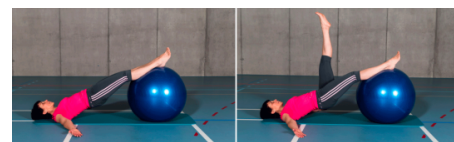
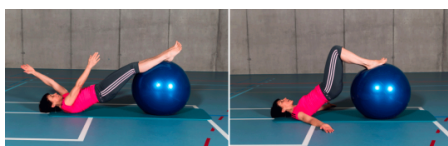


# Entraînement sensori-moteur – Sens de la position et du mouvement: Supports instables (trois dimensions) – Planche inclinée

Stabilisation et renforcement du tronc, ainsi que mobilité des membres inférieurs sont les objectifs poursuivis par cet exercice.

Pieds posés sur un ballon de gymnastique, maintenir le corps tendu; effectuer évent. une tâche annexe (soulever alternativement les jambes, mouvements de bras, fléchir et tendre les jambes, etc.).



**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