

Entraînement proprioceptif: Eveil sensoriel garanti

Pour diminuer le risque de blessures, un bon moyen consiste à compléter l'échauffement par des exercices de coordination – un entraînement facile à réaliser, même sans engins particuliers.



Le travail de type proprioceptif ne remplace pas l'échauffement, mais il le complète judicieusement. On le considère souvent comme un entraînement de l'équilibre, même si, à proprement parler, il y a deux systèmes qui commandent l'équilibre:

- le système vestibulaire, situé dans l'oreille interne, renseigne sur la position et les déplacements de la tête dans l'espace;
- les propriocepteurs, quant à eux, des récepteurs situés dans les muscles, les tendons et les articulations, fournissent des informations sur la position ou les déplacements du reste du corps.

Ces récepteurs microscopiques mesurent en continu l'état de tension de la musculature et l'angle formé par les articulations; ils sont responsables de la sensibilité profonde (sens kinesthétique).

Ils jouent un rôle fondamental dans la prévention des blessures – les entorses, par exemple – en identifiant à temps le changement de position de l'articulation et le risque de torsion. Un réflexe provoque immédiatement une tension de la musculature qui stabilise l'articulation, ce qui évite une lésion des ligaments du pied.

→ [Quelques exercices proprioceptifs](#)

L'entraînement proprioceptif affine la coordination entre les différents muscles et, par là-même, la perception corporelle. Pour cela, on travaille généralement l'équilibre sur une surface instable, en faisant également appel à

d'autres organes sensoriels comme le toucher (surface sous les pieds), la vue (yeux ouverts/fermés) ou encore l'ouïe. Ces exercices devraient être intégrés dans chaque entraînement.

Le travail proprioceptif peut également être associé à un entraînement de force. Pour renforcer le quadriceps, par exemple, on peut faire des flexions sur une jambe au lieu de lever des poids avec une presse. L'exercice fait appel non seulement à la force, mais encore à l'équilibre, ce qui améliore la coordination inter- et intramusculaire.

Simple mais efficace – En guise de surface instable, différents éléments font très bien l'affaire: tapis, trampoline, linge plié plusieurs fois ou roulé, banc retourné, plateau d'équilibre, chapeau mexicain, etc. Pour corser l'exercice, on peut «déconnecter» certains organes sensoriels (fermer les yeux, enfiler de grosses chaussures, se boucher les oreilles etc.). On peut aussi tourner sur soi-même ou ajouter une tâche supplémentaire (jongler par exemple).

Source: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO