

PROPRIOCEPTION

Catégorie 1 : équilibre statique



Imaginez des zones autour de vous : les toucher avec la pointe du pied sans chuter

! Rester équilibré !



Rester stable avec le pied sur le genou



Le flamant rose



Rester stable descendre doucement pour ramasser sa bouteille



Tenir assis sur la serviette en boule

! vous pouvez aussi fermer les yeux !

! agir lentement !

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 sec	20 sec	30 sec	40 sec

catégorie 2 : équilibre dynamique



Fixer un point loin devant, fermer les yeux et courir sur place en essayant de rester de face. Après le temps, ouvrir les yeux



Face à la même direction, cloche pied droite gauche avant arrière. Se stabiliser après chaque déplacement sans reprise d'appui



Cloche pied avant arrière ample, amortir la réception pour ne pas reprendre appui



Passer doucement de la position jambes pliées à jambes allongées

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
10 sec	20 sec	30 sec	40 sec