

ÉQUILIBRE DEBOUT

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



PROPRIOCEPTION



MATÉRIELS



PUBLICS



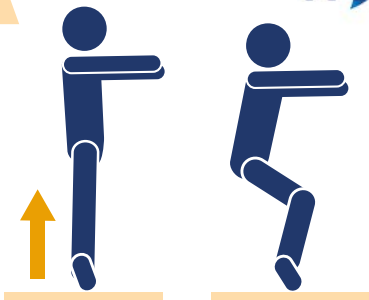
MILIEUX



À TERRE



- Jambes tendues.
- Pieds écartés de la largeur du bassin.
- Buste droit, poitrine ouverte.



CONSIGNES

- Descendre en équilibre sur les pointes des pieds, flexion de genoux et de hanche (1/4 de squat).
- Remonter en gardant l'appui sur la pointe de pied.
- Fermer les yeux.

POINTS D'ATTENTION

- Ne pas basculer le buste en avant.
- Commencer le squat par l'abaissement du bassin.



FACILE

- Garder l'équilibre sur les pointes de pieds sans la flexion.
- S'aider avec un appui dans les mains.
- Garder les yeux ouverts avec le regard au loin.



DIFFICILE

- Se placer en pieds joints.
- En équilibre sur une galette.
- Faire une rotation du buste en position haute et basse.
- Variation de tension d'un élastique tenu par un binôme (créer de l'instabilité).

PROPRIOCEPTION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

Bassin position neutre, buste droit, poitrine ouverte, menton levé, regard loin, pieds au sol.



2



Pieds levés



CONSIGNES

- Décoller les pieds du sol et maintenir son équilibre.
- Bras décollés du corps et du swiss ball pour ajuster l'équilibre du tronc.
- Chercher un auto-aggrandissement du tronc.



POINTS D'ATTENTION

- Garde la tête et le regard libres sans crispation physique.
- Maintenir le tronc droit en gardant en tension le périnée.
- Ne pas s'enrouler vers l'avant.
- Respiration ventrale.
- Garder le haut du corps relâché.



FACILE

- En position assise sur une galette placée sur un banc.
- Décoller 1 pied du sol.
- Même position en se tenant avec les mains sur un support.



DIFFICILE

- Tendre une jambe.
- Placer les bras devant, à l'oblique, derrière le dos, sur les hanches, ...
- Ajouter des rotations du buste.
- À 4 pattes ou à genoux sur le swiss ball.
- Fermer les yeux.

PROPRIOCEPTION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

- Appui jambe arrière sur la pointe de pied.
- Genou sur la galette.



CONSIGNES

1-Verrouiller le bassin en position neutre. Se placer le tronc droit, la poitrine ouverte, le menton levé et le regard loin.

- Genoux à 90°.
- Pieds sur la même ligne.
- Mains sur les hanches.

2- Fermer les yeux, lever le pied.

POINTS D'ATTENTION

- Ne pas basculer le bassin en antéversion.
- Maintenir le tronc droit en gardant en tension le péri-inée et le transverse.
- Ne pas fermer les épaules.



FACILE

- Garder les yeux ouverts.
- Décaler les pieds : ils ne sont plus sur la même ligne.
- S'équilibrer à l'aide d'un appui supplémentaire dans une main (bâton, chaise).
- Garder le pied au sol.



DIFFICILE

- Retirer l'appui pied arrière.
- Tirer sur un élastique.
- Ajouter une galette sous le pied avant.
- Ajouter un objet dans les mains bras tendus devant soi, en rotation de buste à droite/ gauche, au-dessus de la tête.

POMPES SWISS BALL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME

FFVoile

PROPRIOCEPTION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  REPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT

Pointes
de pieds
tendues.



- Aligner la tête, le bassin, les cuisses.
- Garder les coudes proches du corps sans être collés.



CONSIGNES

- 1- Inspirer à la descente en retenant le poids du corps (2 temps).
- 2 - Expirer en remontant (1 temps).



POINTS D'ATTENTION

- Garder la tête devant la ligne des mains.
- Garder les coudes vers l'intérieur (proche du corps).
- Dos cambré ou arrondi.
- Ne pas se relâcher ou rebondir sur le swiss ball.



FACILE

- Coincer le swiss ball au sol dans un angle.
- Placer le swiss ball contre un mur à hauteur de buste.



DIFFICILE

- Lever un pied du sol.
- Ajouter une ou deux galettes sous les pieds.
- Placer le swiss ball sous les pieds et les mains au sol.
- Fermer les yeux.

REPRÉSENTATION DU CORPS

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



PROPRIOCEPTION



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL SUPPLÉMENTAIRE DE LA PRATIQUE DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

Pointes
de pieds au sol.

Mains à l'aplomb
des épaules.

Tension des
muscles fessiers.



CONSIGNES

- Munissez vous de deux objets (cônes, gourdes, ...), déposez-les à des endroits différents autour de vous et revenez en position de départ.
- Fermez les yeux, puis recherchez l'objet pour le ramener devant vous.

POINTS D'ATTENTION

- Tête et regard libres sans crispation physique.
- Axe tête / colonne vertébrale/ bassin / jambe aligné.
- Répartition du poids entre les mains et les jambes sans affaisser le bas du dos et le bassin.



FACILE

- Sans objet, demander aux participants de toucher différentes parties du corps les yeux fermés.
- Travailler avec un seul objet.
- Sur les genoux avec une galette.



DIFFICILE

- Ajouter une ou deux galettes sous les mains, les pieds.
- Garder les yeux fermés depuis la phase de dépose des objets.
- Augmenter le nombre d'objets.
- Ajouter une consigne d'ordre d'objet à récupérer (exemple : par couleur).