



# PROPRIOCEPTION

ÉQUILIBRE • REPÉRAGE DANS L'ESPACE • MOUVEMENT • POSTURE  
PLACEMENT • SCHÉMA CORPOREL • RÉCEPTEUR SENSORIEL

||

Notre sixième sens."

**Alain Berthoz**

*Le sens du mouvement - 2013*

# DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La capacité à percevoir à chaque instant, **inconsciemment ou non**, la **position exacte de notre corps** dans l'espace et à **évaluer les mouvements et la résistance**.

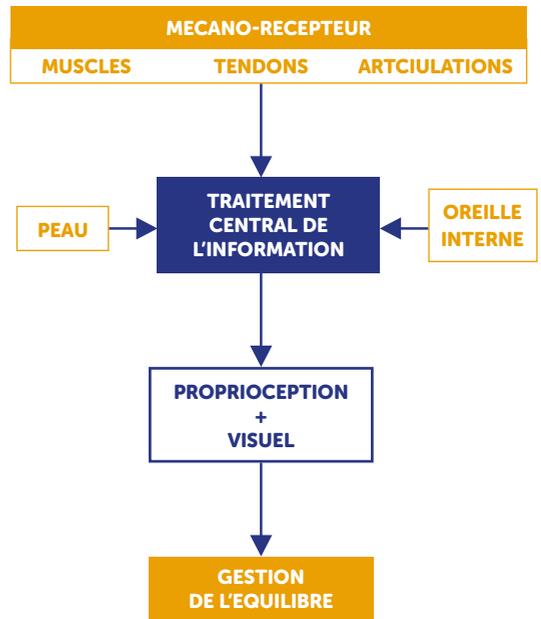
## A QUOI ÇA SERT ?

Le sens proprioceptif permet au cerveau de déterminer, pour tous nos segments corporels, **leur position, leur vitesse et leur direction**.

Il permet de **guider nos mouvements de façon à ce qu'ils atteignent l'objectif fixé**.

### CE «SIXIÈME SENS»

- Il nous permet de mettre à jour en permanence la **représentation mentale** que l'on se fait de notre posture.
- Il informe notre cerveau sur la **position** (Statesthésie), le **mouvement** (kinesthésie) de nos segments et la **puissance musculaire sollicitée** (dynamesthésie).
- Il joue un rôle prépondérant en voile notamment dans :
  - le **contrôle de l'équilibre et de la posture**,
  - l'**ajustement des gestes techniques**,
  - la **prévention des blessures articulaires et ligamentaires**.



### AU QUOTIDIEN

- Prévention des blessures.
- Amélioration de l'équilibre et prévention de chutes chez les seniors.



### EN NAVIGATION

Ressentir les effets du milieu (déséquilibre, accélération, variation du vent) pour s'adapter rapidement (ajuster la trajectoire, rééquilibrer sa position).



## SUR L'EAU

- Des situations favorisant l'instabilité par des adaptations du bateau, le choix de zones de navigation.
- Supprimer des informations sensorielles (vision périphérique, un oeil, les deux yeux ou auditives).



## À TERRE

- Phases d'activations : réveil, échauffement, jeux d'équilibres.
- Rappel des sensations sur les retours au calme.

# COMMENT FAIRE ?

Quelques soient les exercices proposés sur le thème de l'équilibre et de la proprioception, il est important de garder à l'esprit que les tâches sont à graduer selon un niveau de difficulté lié à :

### 1- Prise de conscience de son schéma corporel et de ses sensations internes :

- posture position,
- étirement, relâchement, tensions.

### 2- Créer du déséquilibre interne :

- diminuer la base de sustentation (ex pointe de pied, lever un pied...)
- supprimer une information sensorielle (la vue, mais également l'ouïe).

### 3- Créer de l'instabilité en utilisant des éléments externes

- introduire un support instable ( galette, swissball...) ou réaliser les exercices sur nos supports voile,
- intervention extérieure : utiliser un élastique, personne externe qui fait subir des déséquilibres...

### Lors de ces exercices, il est important :

- **pour le pratiquant**, de rester attentif à ses sensations internes (tensions, posture, musculaire) et à se concentrer sur sa respiration.
- **pour l'encadrant**, de rester vigilant dans la graduation des tâches et anticiper les chutes possibles dans la mise en place des situations.

## PAROLE D'EXPERT



### Romaric Linarès

*Préparateur physique  
Pôle espoir Occitanie  
Voile, Pôle France Voile  
La Grande-Motte*

" La proprioception permet de ressentir son corps et par conséquent de pouvoir agir. Avec la vision, la proprioception est le «sens» le plus utilisé dans la pratique de la voile. Dès lors, on comprend facilement que la proprioception est primordiale pour réaliser la majorité des manœuvres. Il faut améliorer sa proprioception pour une meilleure pratique de la voile. Grâce à l'entraînement, on améliore la perception de son corps afin de parvenir à une navigation plus fine tout en prévenant les blessures. "

