



Fiche de séance
d'activité physique et sportive



THEME DE LA SEANCE : PROPRIOCEPTION

Définition : Perception inconsciente de la position articulaire (en statique et en dynamique), Partie intégrante de l'équilibre, elle permet l'adaptation de la réponse musculaire aux différentes positions et situations. Elle joue un rôle primordial dans la prise en charge des blessures et elle va aussi prévenir les récidives. il est donc très important de l'inclure dans l'activité physique et sportive.

2011

indicateur CIS



Fiche N°15

Matériels pour la séance:

Chapeau mexicain, plateau d'équilibre, tapis de sol, ballon, maxiball

Phases

Situations et désignation des exercices

Observations

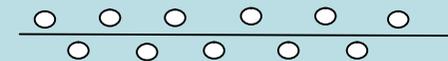
Simplifications/complexifications

E
x
e
r
c
i
c
e
s

Lors de l'échauffement:
talons aux fesses: tous les 3 mouvements effectuer un stop de 3 secondes minimum
genoux à la poitrine: idem

Demandez de fermer les yeux durant les stops.

Sauter à cloche pied de chaque coté d'une ligne en effectuant un stop de 3 secondes minimum entre chaque appui.
Faire 2 passages sur chaque jambe sur 10m



Un passage pied droit et un passage pied gauche

En groupe ou à deux: les participants sont sur une jambe, effectuent des passes avec ballon, maxiball...
faire l'exercice sur jambe droite et gauche.
Temps de travail de 15" à 30 " à faire 3 fois

variantes: de profil, dos à dos et yeux fermés
jambe tendu = travail de la cheville
jambe fléchie = travail du genou

Chapeau mexicain: pour commencer, montez avec les deux pieds sur le chapeau pour apprendre à sentir les réactions de déséquilibre, travailler dans un premier temps avec un appui (main sur un mur par ex)
Ensuite, vous passez sur un pied (unipodal), si besoin laissez la pointe de l'autre pied au sol. Le genou doit rester légèrement fléchi.
durée 10 à 15 minutes

Le matériel est posé sur une surface non glissante!!!!
Variantes: surfaces d'appui (en chaussure ou pieds nus)
les types de déséquilibre (lancer de ballon de différents poids, élastique,...)

En groupe ou à deux: les participants sont face à face en position de pompe effectuer des passes en faisant rouler le ballon, maxiball...
Temps de travail de 15" à 30 " à faire 3 fois

Mettre un deuxième ballon