

## FICHE CONSEILS

### « Comment travailler la proprioception et l'équilibre ? » - Les conseils de Valérie

Au-delà des échauffements qui sont essentiels pour aborder au mieux notre sortie randonnée/marche. Il est intéressant de proposer de la proprioception qui permet de mettre en éveil les petits capteurs qui régulent l'équilibre. (Un petit trottoir sur le parking, lieu du rendez-vous)

Exo 1 / On peut commencer par mettre un pied devant l'autre pour prendre conscience de notre équilibre, marche avant marche arrière.



Exo 1 bis :

Marcher en équilibre en mettant un pied dans le vide pour créer un déséquilibre avant de le reposer devant l'autre. Faire en marche arrière



Exo 2 : un pied devant l'autre, monter sur la pointe des pieds pour pivoter et changer de sens de marche



Exo 3 : en équilibre sur le rebord, monter sur la pointe des pieds et redescendre



Exo 4 : tenir en équilibre sur un pied

