

## **STABILISATION - PROPRIOCEPTION (TRONC)**

### **Inner-Unit**



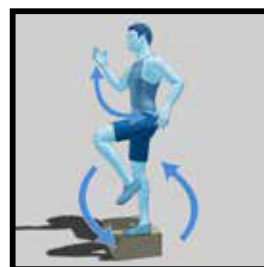
**Couché** sur le dos

- Contracter les **sphincters** (se retenir d'uriner)
- Rentrer le **ventre**  
(rapprocher le nombril de la colonne vertébrale)
- **Respirer** normalement  
(en conservant les contractions)
- **Tenir > 10s**



**Debout** sur une jambe

- Même contractions,  
avec oscillation d'une jambe



Ne pas bouger le dos et le bassin  
Ne pas pousser sous les doigts  
(2cm interne à la bosse antérieure du bassin)  
Ne pas gonfler la poitrine



### **Proprioception**



**Assis + à genou + debout** sur ballon

- Contracter les sphincters +  
rentrer le nombril + respirer  
normalement
- **Oscillations** des bras  
comme à la course
- **Tenir l'équilibre > 10s**



S'amener à la limite du déséquilibre tout en étant capable de tenir plus de 10 secondes sans faire de grands mouvements de stabilisation.

Temps : \_\_\_\_\_  1x/jr  2x/jr  3x/jr

