

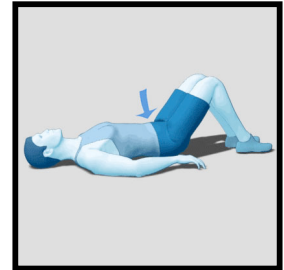
STABILISATION - PROPRIOCEPTION **(TRONC)**

Inner-Unit



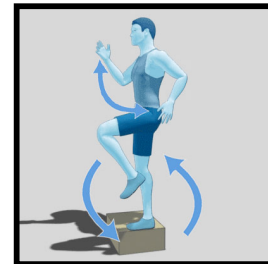
Couché sur le dos

- 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**

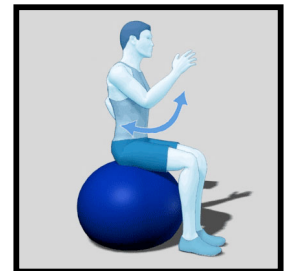


Debout sur une jambe

- 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

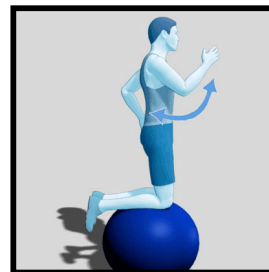


Proprioception



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

