

PROTOCOLE PREVENTIF PROPRIOCEPTION

(A réaliser en autonomie dans les temps faibles - d'attente - de récupération)

FONCTIONNEMENT = « PIOCHER DANS LES ATELIERS ET SUIVRE LES RECOMMANDATIONS »

ATELIER 1 – Poutre proprioceptive.

Variante 1 = 2 appuis – Appuis décalés dans la profondeur – 1 appui talon et 1 appui pointe.



Fonctionnement = Mise en déséquilibre par des flexions et/ou des sauts + inversions de jambes (la jambe de devant passe derrière).

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux / Prendre des haltères dans les mains.

Matériel = 1 poutre.

Variante 2 = 2 appuis – Appuis décalés dans la largeur – 1 appui talon et 1 appui pointe.



Fonctionnement = Mise en déséquilibre par des flexions et/ou des sauts + inversions de jambes (Inverser le « talon – pointe »).

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux / Prendre des haltères dans les mains.

Matériel = 1 poutre.

Variante 3 = 1 appui sur la poutre « type cloche pied ».



Fonctionnement = Mise en déséquilibre par des déplacements sur la poutre par des « sauts » cloche-pied. Penser à varier l'appui sur la poutre.

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux à la réception des sauts.

Matériel = 1 poutre.

ATELIER 2 – Carré proprioceptif.

Variante 1 = 1 appui sur le carré + 1 haltère dans la main opposée à l'appui sur le carré.



Fonctionnement = Avec l'haltère (ou le ballon), venir chercher l'appui au sol (croiser) puis sauter en suspension en « ouvrant » le bras qui porte l'haltère (ou le ballon).

Rq – Pour les GBs, remplacer le saut en suspension par une parade haute « main / pied ».

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux à la réception des sauts (GBs - dans la parade). Ajouter des $\frac{1}{4}$ de tours ou des $\frac{1}{2}$ tour lors des sauts.

Matériel = 1 carré + 1 haltère (ou 1 ballon).

Variante 2 = 1 haltère dans chaque main – Positionnement devant le carré.



Fonctionnement = Monter sur le carré de manière dynamique à 1 jambe tout en développant la jambe opposée. Tout en montant sur le carré, tendre vers le haut le bras opposé à l'appui sur le carré + tendre sur le côté l'autre bras.

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux une fois en position « finale » - Inverser la position des bras.

Matériel = 1 carré + 2 haltères (ou 2 cloches).

ATELIER 3 – Coussin proprioceptif.

Variante 1 = 1 appui sur le coussin.



Fonctionnement = Mise en déséquilibre par des flexions et/ou des enroulés de jambe.

Augmentation de la difficulté = Fermer les yeux. Utiliser un ballon, un haltère ou une cloche dans la main opposée à l'appui sur le coussin.

Matériel = 1 coussin proprioception.

ATELIER 4 – BOSU.

Variante 1 = En position gainage de face, bras tendus et mains sur le BOSU (sur les extérieurs) - Chercher un alignement épaules / bassin / pieds.



Fonctionnement = Mise en déséquilibre par des mouvements de bascules du BOSU d'avant en arrière, en latéral, en circulaire.

Augmentation de la difficulté = Ramener les mains au centre du BOSU, enlever une main, fermer les yeux.

Matériel = 1 BOSU.