

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	8 (2006)
Heft:	3
Artikel:	Eveil sensoriel garanti
Autor:	Kalberer, Luzia / Hunziker, Ralph
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995658

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

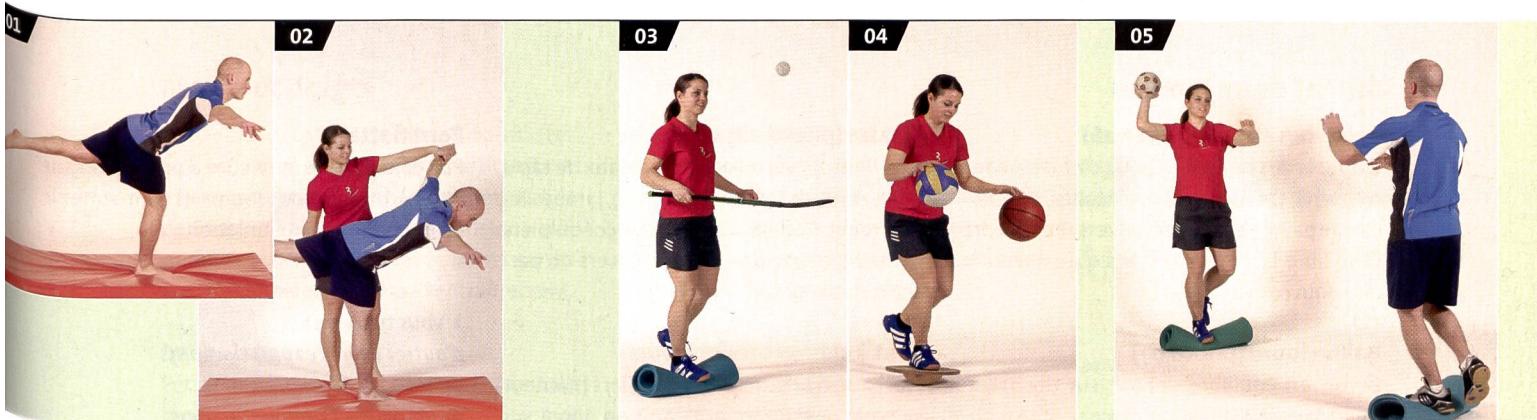
Download PDF: 27.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eveil sensoriel garanti

Proprioception // Pour diminuer le risque de blessures, un bon moyen consiste à compléter l'échauffement par des exercices de coordination – un entraînement facile à réaliser, même sans engins particuliers.

Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Sur une jambe

► L'appui sur une jambe constitue une bonne position de départ pour de nombreux exercices que l'on varie ensuite selon la discipline considérée. L'entraînement peut s'effectuer pieds nus ou avec les chaussures spécifiques au sport pratiqué. Pour chaque exercice, on tiendra la position 2 x 20 secondes par jambe au moins.

Exercice de base

En appui sur une jambe sur une surface instable, genou légèrement fléchi. Rester en équilibre. Idem sur le talon et sur la pointe du pied.

L'avion (photos 01 et 02)

En appui sur une jambe sur une surface instable. Tendre les bras et la jambe libre pour faire l'avion et rester en équilibre.

Un partenaire provoque des «turbulences» en exerçant de légères pressions sur les bras et les jambes.

Jonglage (photos 03 et 04)

En appui sur une jambe sur une surface instable. Jongler avec l'autre pied (football), avec la canne (unihockey), jongler à deux balles avec une main, dribbler une balle avec

chaque main (basketball), faire des passes hautes ou des manchettes (volleyball).

Variante: à deux, se faire des passes et jongler en équilibre sur une jambe, en utilisant la technique propre à la discipline choisie.

Jeux de passes (photo 05)

A deux, en appui sur une jambe sur une surface instable. S'échanger une balle en utilisant différentes formes de passes.

Variante 1: jeu de la mouche à trois contre deux sur un petit terrain. Les cinq joueurs sautillent sur une jambe. Deux joueurs se

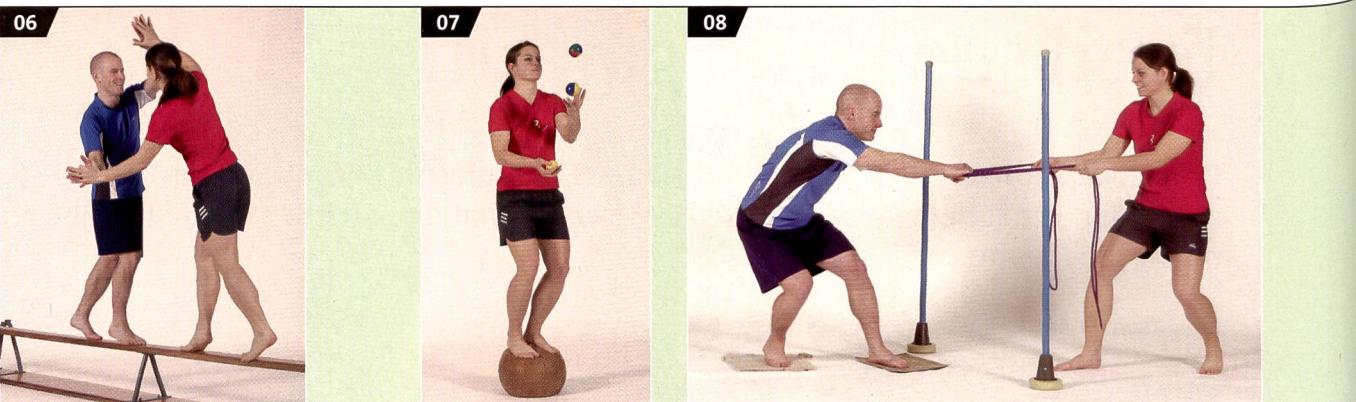
tiennent au milieu et essaient de s'emparer du ballon que les trois autres se passent. Celui qui perd la balle ou qui n'arrive pas à la rattraper change de place et fait la mouche.

Variante 2: en équilibre sur une jambe devant un but. Après la passe d'un coéquipier, tirer au but sans perdre l'équilibre: tir au but (handball), reprise de volée avec tir au but (football), tir direct (unihockey), lancer à l'arrêt (basket), smash sans prise d'élan par-dessus le filet de volleyball. Changer de jambe après cinq tirs.

Matériel

Simple mais efficace

► En guise de surface instable, différents éléments font très bien l'affaire: tapis, trampoline, linge plié plusieurs fois ou roulé, banc retourné, plateau d'équilibre, chapeau mexicain, etc. Pour corser l'exercice, on peut «déconnecter» certains organes sensoriels (fermer les yeux, enfiler de grosses chaussures, se boucher les oreilles etc.). On peut aussi tourner sur soi-même ou ajouter une tâche supplémentaire (jongler par exemple).



Sur les deux jambes

Valse-hésitation (photo 06)

Disposer des tapis de chaque côté d'un banc retourné. Debout, talons décollés, paumes contre paumes, amener l'adversaire à perdre l'équilibre. Sur cinq manches, qui est resté le plus souvent sur le banc?

Ballon lourd (photo 07)

Rester en équilibre debout sur un ballon lourd (medizin ball).

Plus difficile: idem, tout en jonglant avec deux ou trois balles de tennis.

Variante: à deux, en position accroupie sur une surface instable; d'une distance de trois mètres, déséquilibrer l'adversaire en lui lançant un ballon lourd.

Slalom (photo 08)

A se tient sur un ou deux morceaux de tapis (ou il enfile des patins de feutre), jambes légèrement fléchies. Un ou deux coéquipiers le tractent avec une corde à travers un parcours de slalom.

Saut à ski

Placer un banc contre les espaliers (hauteur selon le niveau des athlètes), en appui sur un élément de caisson, côté bas. Glisser sur deux bancs inclinés avec des patins de feutre ou sur des morceaux de tapis. Départ sur les deux pieds, atterrissage en télémark.

Pont flottant

Placer la partie supérieure d'un caisson sur deux à trois ballons lourds et se maintenir en équilibre sur l'installation.

➤ Vous trouverez d'autres exercices proprioceptifs dans le cahier pratique n°13 de «mobile». Commandes sous www.mobile-sport.ch.

A savoir

Esprit d'équipe

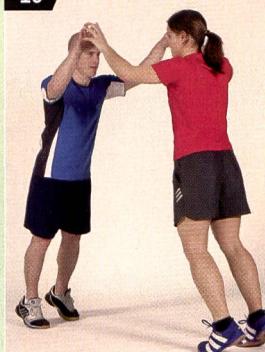
► Le travail de type proprioceptif ne remplace pas l'échauffement, mais il le complète judicieusement. On le considère souvent comme un entraînement de l'équilibre, même si, à proprement parler, il y a deux systèmes qui commandent l'équilibre: le système vestibulaire, situé dans l'oreille interne, renseigne sur la position et les déplacements de la tête dans l'espace; les propriocepteurs, quant à eux, des récepteurs situés dans les muscles, les tendons et les articulations, fournissent des informations sur la position ou les déplacements du reste du corps. Ces récepteurs microscopiques mesurent en continu l'état de tension de la musculature et l'angle formé par les articulations; ils sont responsables de la sensibilité profonde (sens kinesthétique). Ils jouent un rôle fondamental dans la prévention des blessures – les entorses, par exemple – en identifiant à temps le changement de position de l'articulation et le risque de torsion. Un réflexe provoque immédiatement une tension de la musculature

qui stabilise l'articulation, ce qui évite une lésion des ligaments du pied. L'entraînement proprioceptif affine la coordination entre les différents muscles et, par là-même, la perception corporelle. Pour cela, on travaille généralement l'équilibre sur une surface instable, en faisant également appel à d'autres organes sensoriels comme le toucher (surface sous les pieds), la vue (yeux ouverts/fermés) ou encore l'ouïe. Ces exercices devraient être intégrés dans chaque entraînement. Le travail proprioceptif peut également être associé à un entraînement de force. Pour renforcer le quadriceps, par exemple, on peut faire des flexions sur une jambe au lieu de lever des poids avec une presse. L'exercice fait appel non seulement à la force, mais encore à l'équilibre, ce qui améliore la coordination inter- et intra-musculaire. //

09



10



11



Photos: Philipp Reinmann

Mains et doigts

► Dans les sports de ballon tels que basket-ball, volleyball ou handball, les articulations et la musculature des mains sont mises à rude épreuve. Un programme de deux à trois minutes avec les exercices suivants constitue un complément idéal à l'entraînement.

Le boulanger

Pétrir de la pâte à modeler ou une balle molle.

Appui digital (photo 09)

En position d'appui facial, se dresser sur les doigts légèrement fléchis. Tenir la position.

Variante: prendre appui sur une balle ou lever une jambe.

Jeu de doigts (photo 10)

Les partenaires s'appuient de tout leur poids vers l'avant en se touchant uniquement avec le bout des doigts. A exerce une légère pression avec un doigt; B réagit immédiatement en opposant lui aussi une pression.

Pouce! (photo 11)

En équilibre sur une jambe, A et B se font face, doigts accrochés. Chacun essaie de toucher la base du pouce de l'autre avec l'extrémité de son propre pouce. Le premier à cinq points a gagné. On perd un point chaque fois qu'on pose la deuxième jambe.

► Luzia Kalberer est physiothérapeute à l'Office fédéral du sport de Macolin.
Contact: luzia.kalberer@baspo.admin.ch

★ Merci à Cornelia Heimgartner et Fabrice Studer, nos modèles pour les photos.

Bibliographie

Knoblauch, K. et al.: Prävention von Schulsportverletzungen – Analyse von Ballsportarten bei 2234 Verletzungen. In: Sportverletzungen Sportschaden 2005; 19: p. 82–88.

Knoblauch, K. et al.: Prospektives Propriozeptions- und Koordinationstraining zur Verletzungsreduktion im professionellen Frauenfußballsport. In: Sportverletzungen Sportschaden 2005; 19: p. 123–129.

Olsen, O. et al.: Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: cluster randomised controlled trial. BMJ 2005; 330: p. 449–455.

Etudes

Chevilles montrées du doigt

► Une étude réalisée en Allemagne a répertorié et évalué 2234 accidents de sport survenus dans le cadre d'une année scolaire. Conclusion: 60% des blessures se produisent dans les sports de ballon, les doigts et les chevilles étant les plus touchés. Presque 30% des blessures concernent les doigts, et un peu plus de 20% les chevilles. D'où la nécessité de redoubler d'attention pour ces zones vulnérables. Dans les clubs comme à l'école, il semble donc judicieux d'intégrer des exercices proprioceptifs afin de réduire le risque de traumatismes.

D'autres études illustrent les effets positifs d'un entraînement proprioceptif sur le risque de blessure. Une enquête réalisée auprès d'équipes juniores de handball en Norvège a montré qu'un échauffement clairement structuré avec des exercices proprioceptifs peut diminuer de moitié le risque de blessures au niveau des genoux et du cartilage. Ces résultats pourraient également s'appliquer à d'autres

disciplines sportives. Une étude en rapport avec le football professionnel féminin est arrivée à la même conclusion: après une période d'entraînement incluant des exercices proprioceptifs et coordonatifs, le nombre et la gravité des blessures musculaires ont diminué de manière significative chez les joueuses. //

► Et si un accident survient malgré tout?

La feuille didactique «Chutes» du bpa, disponible en français, en allemand ou en italien, permet d'apprendre à tomber sans se faire mal. Elle peut être commandée gratuitement sur le site www.safetytool.ch ou auprès du bpa, Laupenstrasse 11, 3008 Berne, tél. 031 390 22 22.