

PROPRIOCEPTION

(Enchaîner les exercices entre 10 et 15 minutes)

- **Réaliser des sauts et réceptions stables vers l'avant, l'arrière, la gauche et la droite sur une jambe.**
- **Fermer les yeux en restant stable sur une jambe. Possibilité de se déstabiliser en simulant des tirs ou en se faisant légèrement « pousser », le but est de résister au déséquilibre.**
- **Chercher à se fléchir plusieurs fois pour toucher sa cheville avec la main en restant équilibré sur une jambe yeux ouverts puis fermés.**
- **Exercices à réaliser sur la jambe gauche puis droite.**
- **Travail sur jambe tendue : vise le travail de cheville.**
- **Travail sur jambe fléchie : vise le travail du genou.**