

Le Dôme de franchissement

Le Dôme de franchissement : ENDO

<https://youtu.be/VVs2sYhMFe0>

Exercice de franchissement.

Les agrès de franchissement font partis des activités locomotrices qui permettent d'assurer la coordination entre la posture et le mouvement pour maintenir un état d'équilibre optimal et réaliser l'action motrice la plus efficace. Le dôme est adapté pour un usage piéton, la difficulté étant sur l'inclinaison du plancher et non pas sur la longueur de l'exercice. Atelier sur les déplacements, transfert de poids, déséquilibre, stabilité. L'axe et la gravité : expérience du poids lors d'un déplacement sur un plan incliné, aspect tonique, rapport aux appuis. La pente est de 14° soit de 25%





