

# Le plateau d'équilibre

Le Plateau d'équilibre et de proprioception : ENPEQt

## Equilibre et proprioception.

La fonction d'équilibration est affaire de statique et de dynamique cet équipement permet de travailler l'équilibre et la posture sous toutes ses formes.

- D'une façon statique sur un plan incliné.
- De gauche à droite sur un plateau mobile
- D'avant en arrière sur un autre plateau mobile.
- Sur un pied, en déplaçant des curseurs mobiles.

Ces exercices contribuent à la gymnastique de la mémoire motrice indispensable à toutes réactions posturales suite à des perturbations, ici les plateaux mobiles. Les mains comme dans les exercices précédents sont toujours posées sur les mains courantes. Activités de prévention de la chute et du maintien de l'autonomie en E.H.P.A.D.





