

Passage sur sols et rondins

Passage sur sols et rondins : ENPSR2
<https://youtu.be/9l410KNnZ0E>

Equipement sur la marche et son aspect proprioceptif.

Marcher sur différents types de sols meubles est un exercice de proprioception. Les différentes matières sont ressenties par les terminaisons nerveuses au niveau de la voûte plantaire. Ce ressenti est accentué sur la partie en rondins. Le pas et la posture s'adaptent en fonction de la situation rencontrée. Exercice de prévention de la chute chez la personne âgée.





