

# Fiche Conseil "Proprioception"

## Pourquoi faire de la proprioception?

La proprioception est un sens traditionnel (comme le goût par exemple).

C'est la capacité, consciente ou inconsciente, du corps, à détecter ses actions, ses mouvements dans l'espace. Elle est à l'œuvre dans l'équilibre du corps. Il est donc importante de la travailler pour tenir sur nos skis!!

😊 Elle permet aussi de travailler sur la prévention des blessures.

## Quelques exercices types et basiques:

### Consignes:

- Faire un échauffement articulaire avant de commencer en guise d'échauffement
- Bien se concentrer sur chaque exercice et sentir son équilibre
- Si c'est trop facile, fermez les yeux ou cherchez le déséquilibre 😊
- Possibilité de faire les exercices sans matériel, il suffit de fermer les yeux et ce sera déjà bien assez!
- 3 exercices chevilles / 2 genoux / 2 épaules

