

Travail à faire en Ressources Physiques : semaine du 8 et 15 Mars

- 1- lire le 1^{er} cours sur la proprioception déposé sur cursus
- 2- regarder les vidéos ci-dessous, celles-ci illustrant le cours...Je vous invite à en faire des synthèses en repérant les mots clés et en notant des questions à poser en cours.

Vidéo 1 Arte : introduction à la proprioception

https://www.youtube.com/watch?v=gHi-5_H9ywI

Vidéo 2 Anatomie 3 D : Mouvement et sensation du mouvement, C. COLLET

Lien = <https://www.youtube.com/watch?v=sC91ML4Qg-w>

Contenu : fonctionnement du FNM et explication du principe de coactivation Alpha / Gamma qui maintient activité du FNM lors d'une contraction.

Vidéo 3 Anatomie 3D : proprio musculaire et tendineuse

<https://www.youtube.com/watch?v=BLEbOM4qE9s&t=13s>

Contenu : description précise et fonctionnement du FNM, et des récepteurs articulaires.