

Travail à faire en Ressources Physiques : semaine du 22 et 29 Mars

- 1- lire les 2^{ème} et 3^{ème} cours sur la proprioception déposés sur cursus
- 2- lire l'article de Julia and co distribué en cours, article qui prolonge le cours
- 3- regarder les vidéos ci-dessous, celles-ci montrant des exemples de mise en œuvre de la proprioception.

Video 1 : Course à pied (cheville genou)

<https://www.youtube.com/watch?v=gg-LJMLZkGw>

Vidéo 2 : Entraînement équipe de France Foot :

<https://www.youtube.com/watch?v=eW0JgIL4xV0>

Video 3 : progression exercice rééducation / renforcement membres inférieurs

Lien = <https://www.youtube.com/watch?v=VLGzDe9773M>

Video 4 : suite

Lien = <https://www.youtube.com/watch?v=hXBIN8L9rx0>

Vidéo 5 : exemples d'exercices de proprioception pour la pratique du Handball

Jean-Pierre ARCHIER

<https://www.youtube.com/watch?v=9PIVJgTAFK8>