

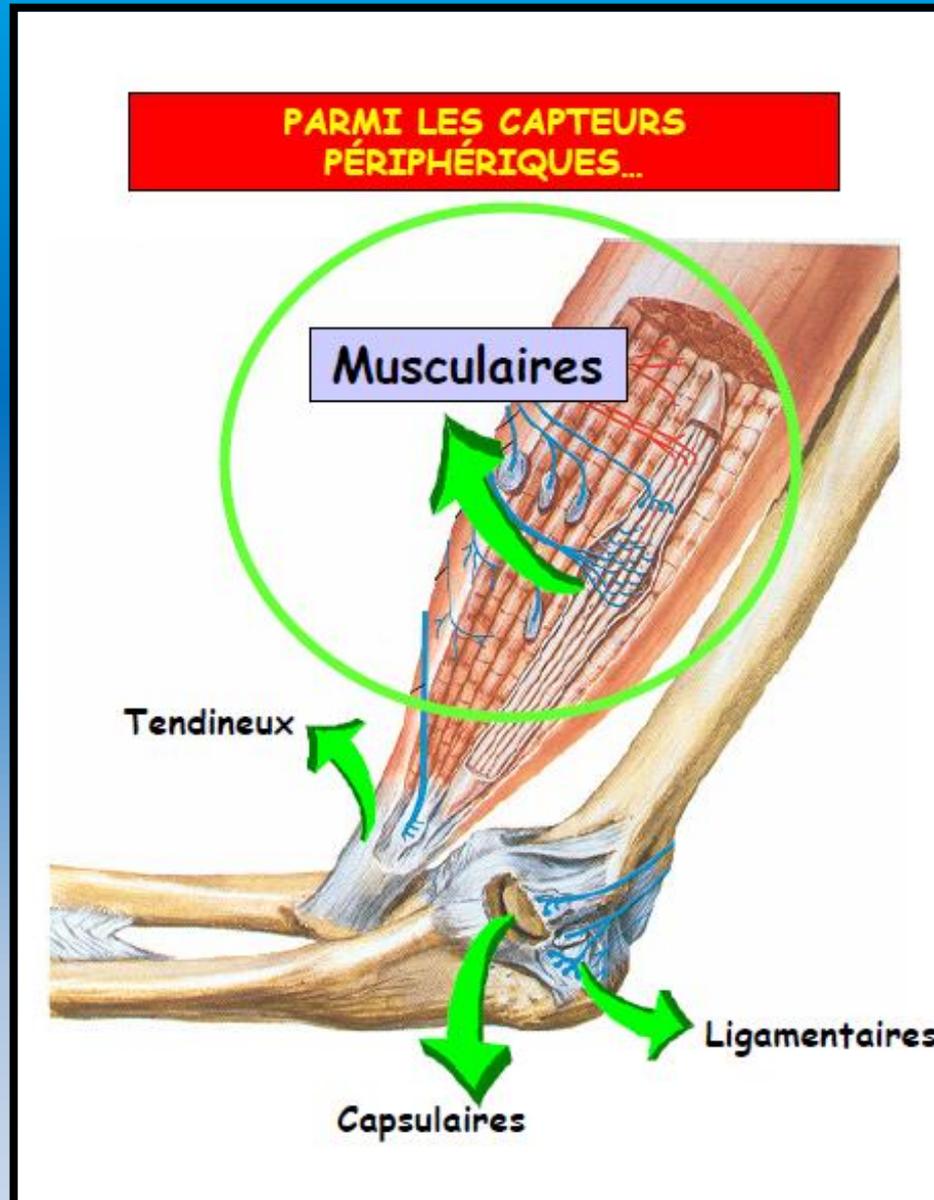
TD4 – LA PROPRIOCEPTION : IMPACT POUR L'ANATOMIE FONCTIONNELLE

L2 Anatomie S3
2021-2022

1) Qu'est-ce que la proprioception?

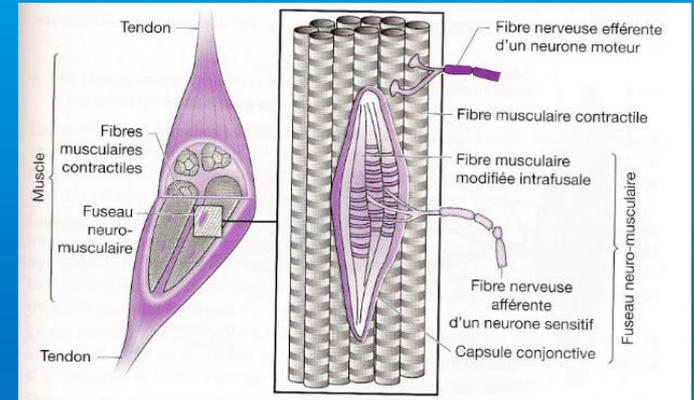
- **Définition :**

2) Citez les principaux organes sensoriels à l'origine de la proprioception. Donnez leurs caractéristiques.

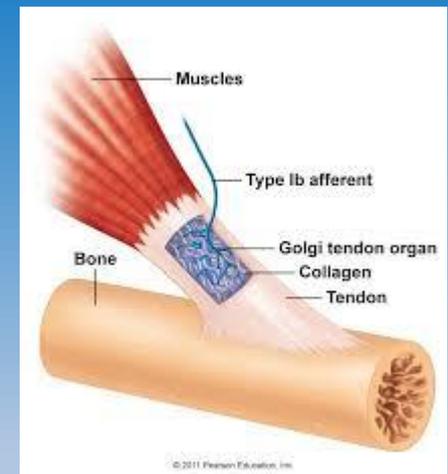


2) Citez les principaux organes sensoriels à l'origine de la proprioception. Donnez leurs caractéristiques.

- **Organes sensoriels :**
 - Fuseau neuromusculaire

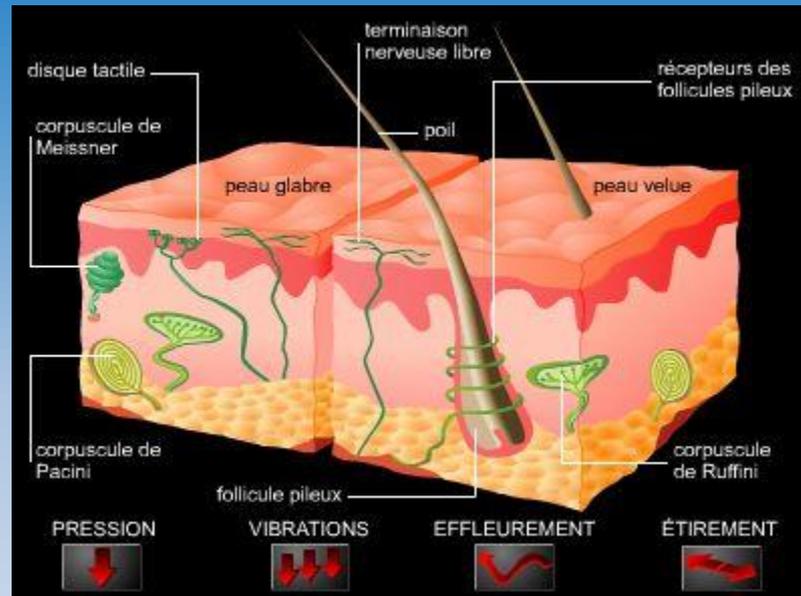


- Organe tendineux de Golgi

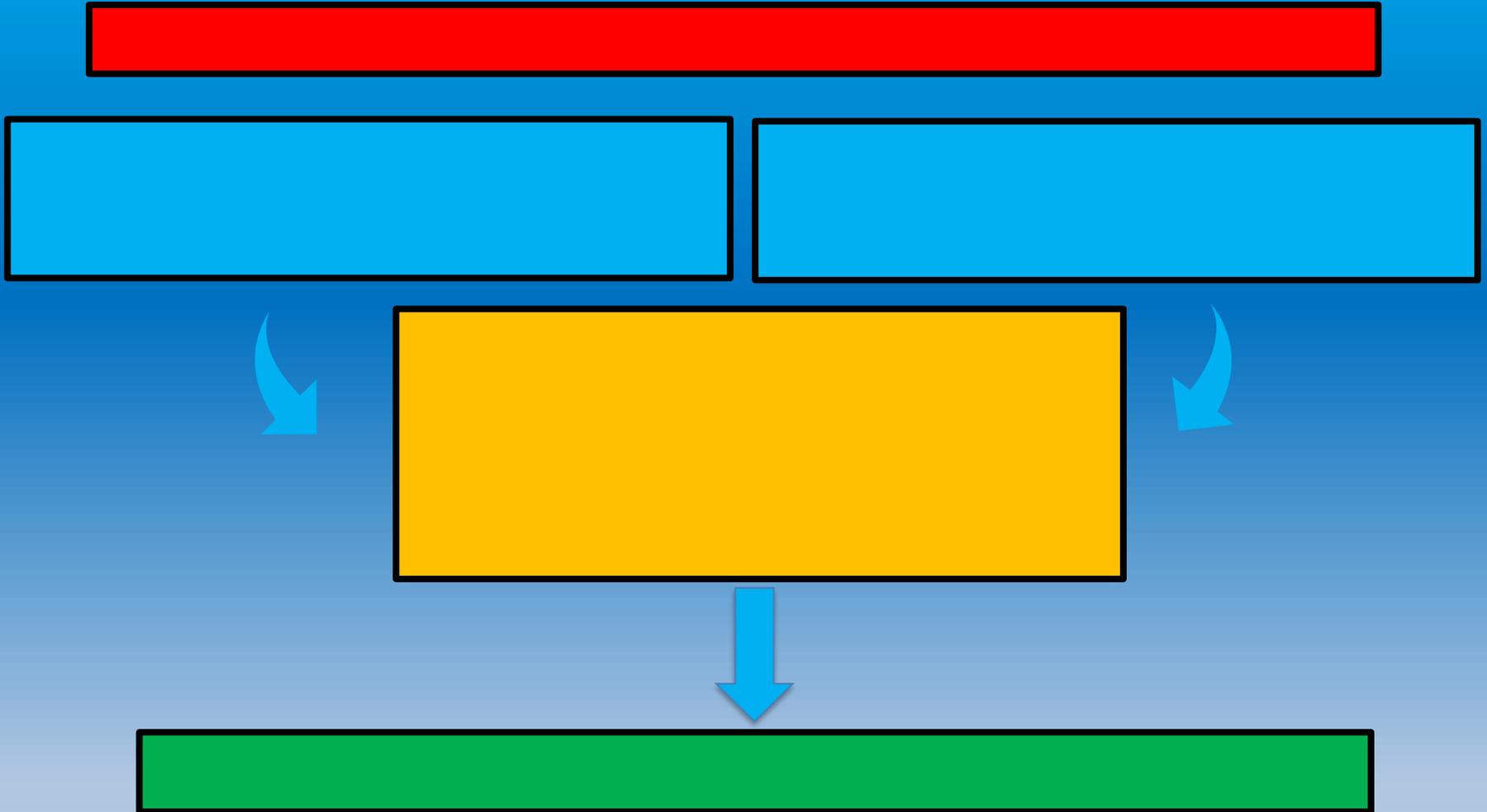


2) Citez les principaux organes sensoriels à l'origine de la proprioception. Donnez leurs caractéristiques.

- Récepteurs de Pacini (1) et Ruffini (2)



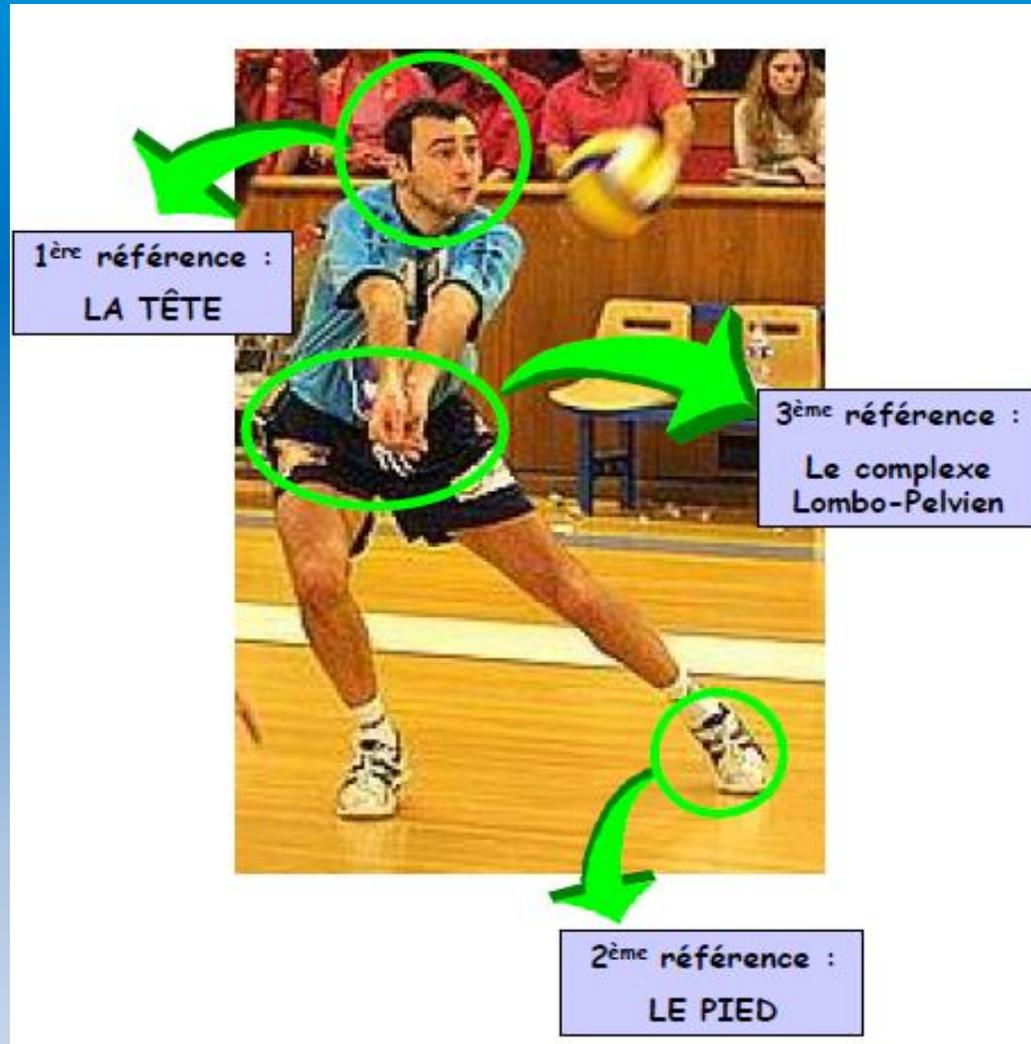
3) Quel est son rôle?



3) Quel est son rôle?

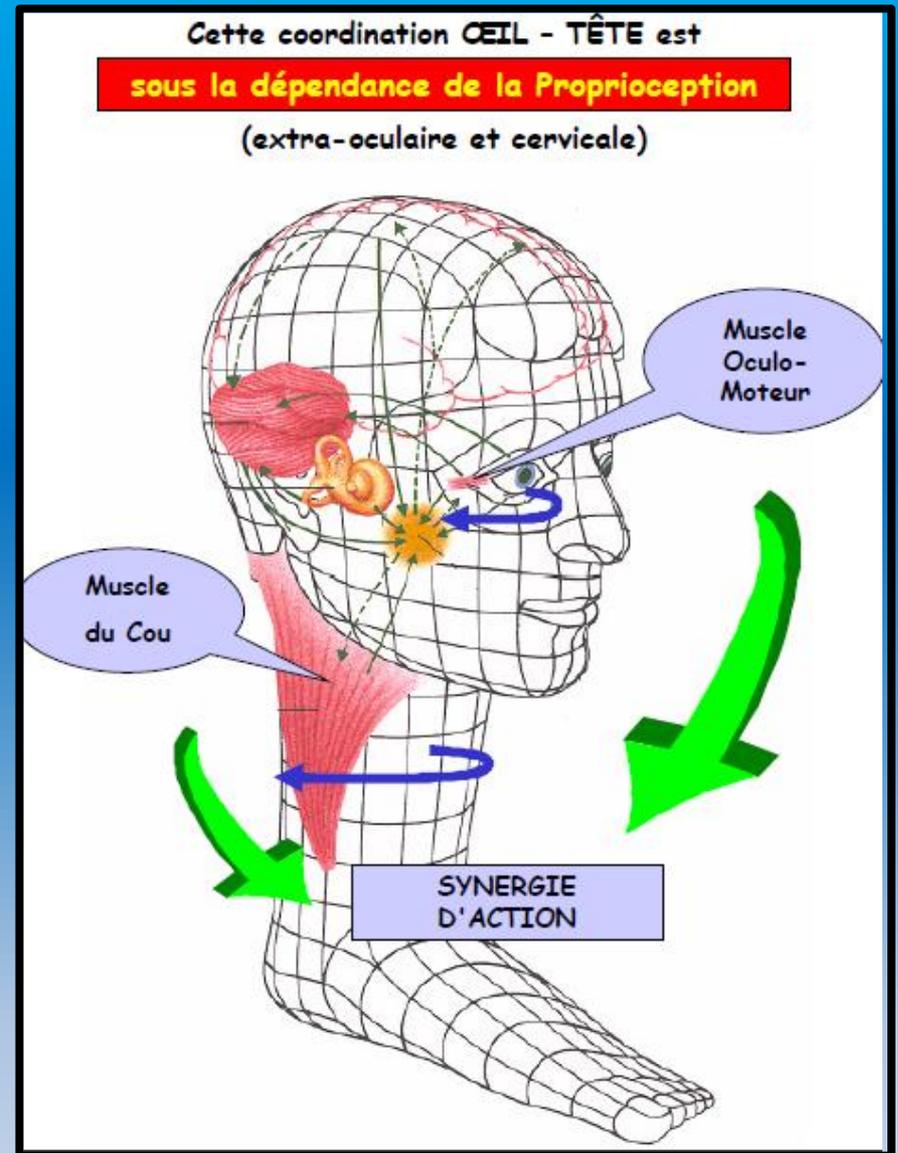
4) Son organisation

LES CAPTEURS PERIPHERIQUES SONT ORGANISES EN 3 REFERENCES

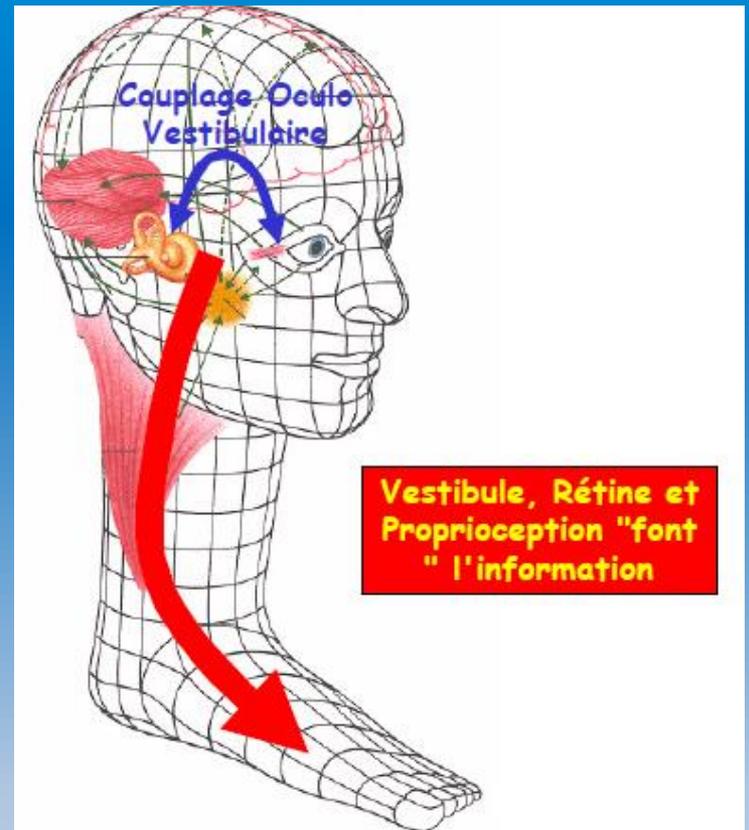


4) Son organisation

PREMIERE ORGANISATION : LA TETE

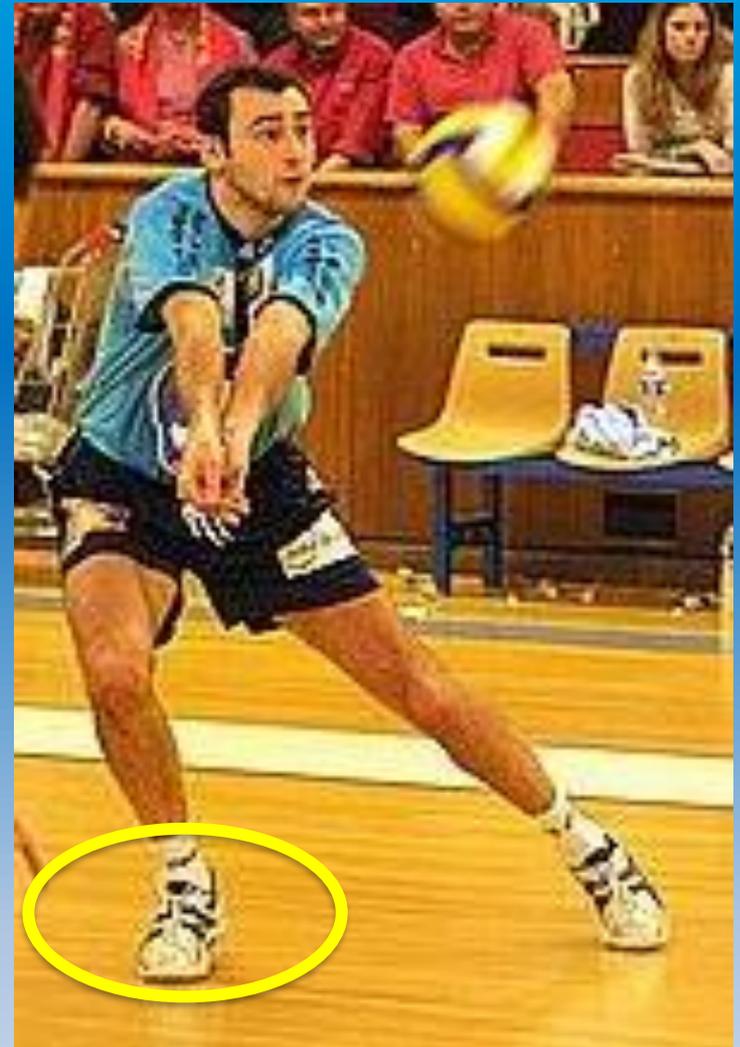


4) Son organisation



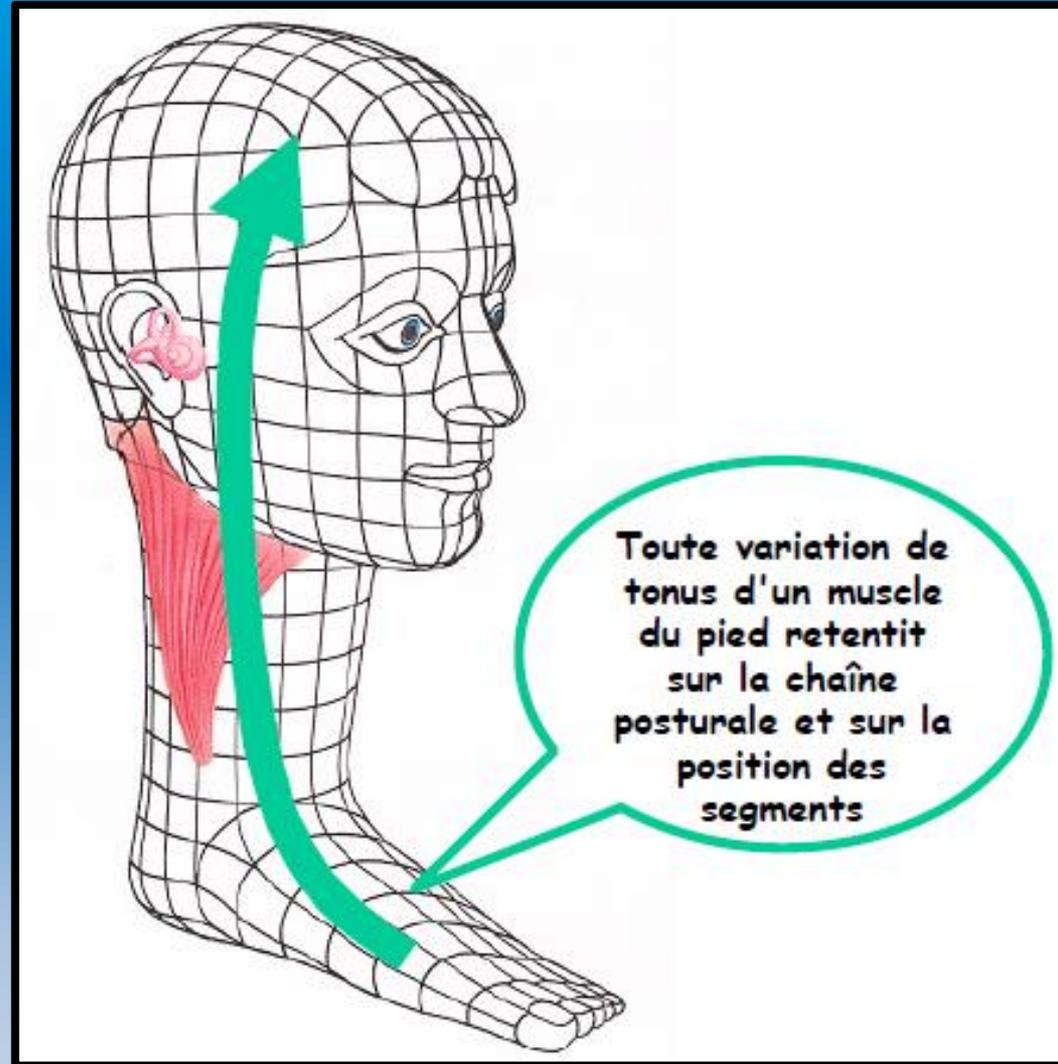
4) Son organisation

**DEUXIEME ORGANISATION :
LE PIED**



4) Son organisation

4) Son organisation



4) Son organisation

TROISIEME ORGANISATION : LE COMPLEXE LOMBO PELVIEN



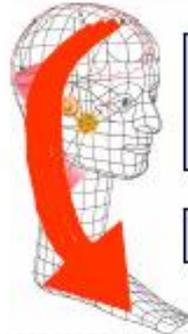
4) Son organisation

Le choix des situations ...

4) Son organisation

S
Y
N
T
H
E
S
E

Organisation descendante

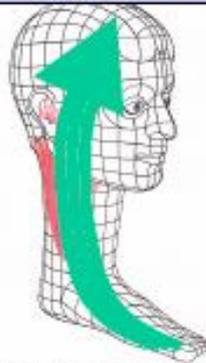


Travail de la
COORDINATION
OCULO-
VESTIBULO-
CERVICALE

Œil - tête



Organisation ascendante



Appuis
pédestres

Travail de la
« PROPRIOCEPTION »



Synergie des 3 modules



bassin

Travail de la
STABILISATION LOMBO-
PELVIENNE



5) Dans votre discipline sportive, trouvez un exemple illustrant l'importance de la sensibilité proprioceptive.

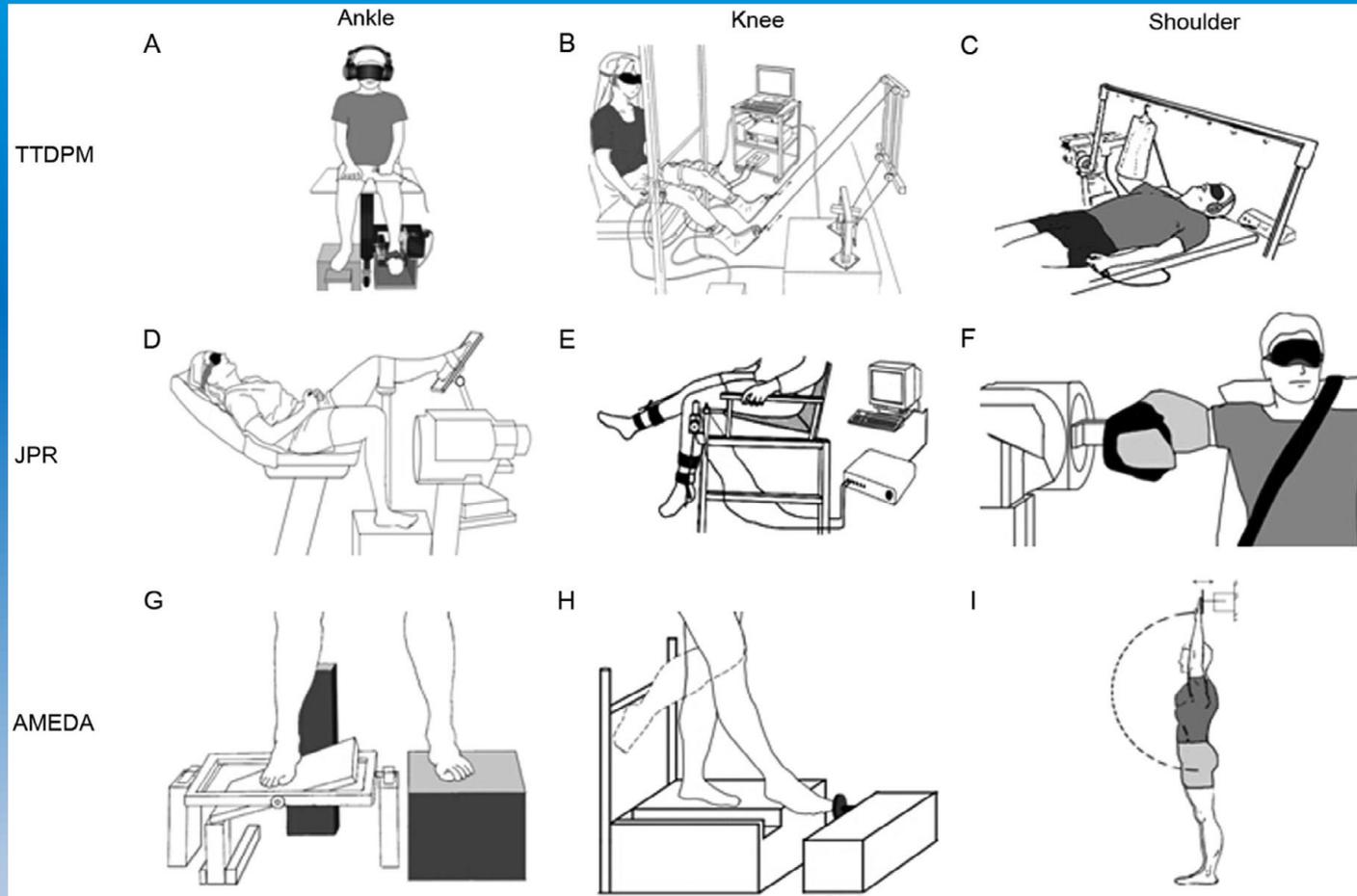


6) Expliquer pourquoi selon vous il n'y a pas de consensus sur l'intérêt d'un entraînement sur surfaces instables pour l'amélioration de la proprioception.

[Echalier et al., 2019]



6) Expliquer pourquoi selon vous il n'y a pas de consensus sur l'intérêt d'un entraînement sur surfaces instables pour l'amélioration de la proprioception.



7) Expliquer dans quel cadre un entraînement en proprioception doit être proposé à des sujets sportifs sains. Rappelez les recommandations vues en cours et proposez un programme d'entraînement dans le sport de votre choix.

- Cadre : avec modération en dehors de réadaptation et réathlétisation
- Recommandations :
 - Nombre d'exercices :
 - Nombre de répétitions :
 - Nombre de séries :
 - Durée totale de l'entraînement : prévention minutes > réadaptation/réathlétisation
 - Fréquence hebdomadaire :

7) Expliquer dans quel cadre un entrainement en proprioception doit être proposé à des sujets sportifs sains. Rappelez les recommandations vues en cours et proposez un programme d'entrainement dans le sport de votre choix.

