

# LA PROPRIOCEPTION

La proprioception est la capacité de sentir la position et les mouvements de son corps, sans avoir besoin de le regarder.

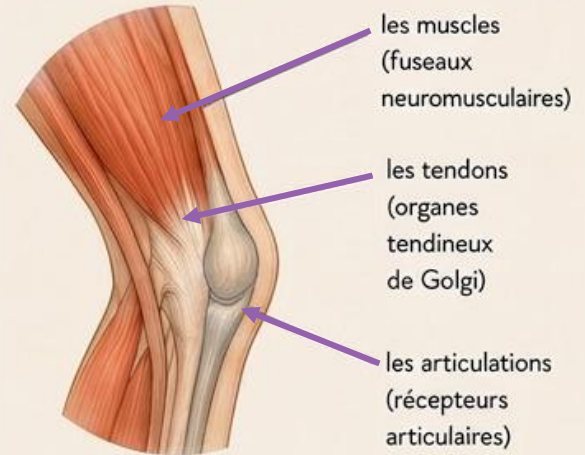



## LE CERVEAU

reçoit les informations, les interprète et permet d'ajuster le mouvement en conséquence.

**INFORMATIONS PROPRIOCEPTIVES**  
envoyées au cerveau par les récepteurs du corps (muscles, tendons, articulations...).

## RÉCEPTEURS PROPRIOCEPTIFS situés dans :



 Grâce à la proprioception, ton **cerveau** sait, par exemple, que ta jambe est levée, que tu tiens en équilibre sur la poutre, ou encore quand adapter tes mouvements, sans que tu aies besoin de regarder tes pieds.