

# LA PROPRIOCEPTION

La **proprioception** est la capacité de notre corps à percevoir sa position, ses mouvements et ses forces dans l'espace, sans avoir besoin de regarder.



C'est notre "6<sup>e</sup> sens" corporel.

## D'OÙ VIENT L'INFORMATION ?

Des capteurs (propriocepteurs) présents dans :



### LES MUSCLES

Informent sur l'étirement et la tension musculaire.



### LES TENDONS

Détection de la force exercée et la mise en tension.



### LES ARTICULATIONS

Détection de la position et les mouvements (des capteurs dans la capsule articulaire et les ligaments).



### LA PEAU (dans une moindre mesure)

Apporte des informations sur le contact et la pression.



Les informations sont envoyées au cerveau par les nerfs sensoriels.

Le cerveau les interprète pour savoir où se trouve le corps, comment il bouge et quelle force il doit utiliser.

✓ Tout cela se fait en permanence, de façon automatique et inconsciente, pour nous permettre de bouger avec précision et équilibre.

## OÙ VA L'INFORMATION ?

Au cerveau, qui crée une "carte" de notre corps et l'actualise en temps réel.



**Cortex somatosensoriel :** conscience de la position du corps.

**Cervelet :** ajuste les mouvements et l'équilibre.

## À QUOI ÇA SERT ?



• Garder l'équilibre



• Bouger avec précision



• Ajuster la force



• Éviter de se blesser

## EXEMPLES DU QUOTIDIEN



Descendre les escaliers sans regarder ses pieds



Toucher son nez les yeux fermés



Attraper une balle



## EN RÉSUMÉ

La **proprioception**, c'est la perception de notre corps par lui-même.

Elle est essentielle à tous nos mouvements, à notre équilibre et à notre coordination, au sport comme dans la vie de tous les jours.