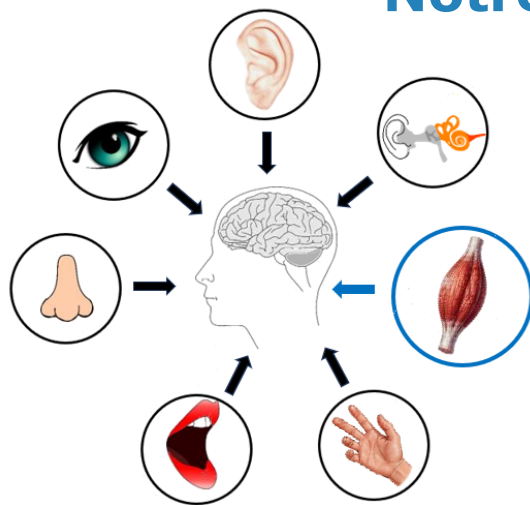


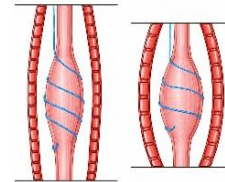
# LA PROPRIOCEPTION

## Notre 6<sup>ième</sup> sens



Dans nos muscles

Les propriocepteurs



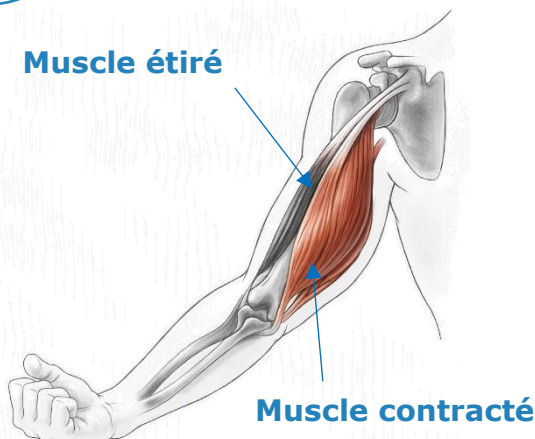
Ils renseignent sur la tension des muscles :  
**le tonus musculaire**

Ils ressemblent à des petits ressorts !

**La proprioception permet à notre cerveau de connaître :**



Muscle étiré



**1) Même sans les voir : la position exacte des différentes parties de notre corps, les unes par rapport aux autres.**



**2) En collaboration avec nos autres sens : la position exacte de notre corps et de nos autres sens, dans l'espace.**

La proprioception nous permet de coordonner et d'automatiser nos mouvements. Elle permet aussi à notre cerveau de localiser et traiter correctement les informations provenant de nos autres sens. Sans elle, la vie telle que nous la connaissons serait impossible !

