



LA PROPRIOCEPTION

Programme de travail proprioceptif pour les pilotes de moto :

RESUME

Ce programme vise à renforcer la stabilité, la coordination et la réactivité des pilotes de moto, contribuant ainsi à améliorer leur performance sur la moto tout en réduisant le risque de blessures.

Aymeric LE NOHAIC

Ostéopathe D.O. – Comité médical de la FFM

Merci à Solène SANTINI et Nicolas CHRETIEN étudiants de la promotion 2025 à IFO-GA pour leur participation active à ce livret.



INTRODUCTION

La proprioception, pour les sportifs, c'est un peu comme le GPS interne de votre corps. Imaginez que vous êtes un athlète en pleine action sur le terrain. Votre proprioception est cette capacité innée qui vous permet de savoir exactement où se trouve chaque partie de votre corps, même sans les regarder. C'est ce qui vous permet de réagir rapidement, de vous adapter aux changements de terrain, et de maintenir votre équilibre et votre coordination pendant les mouvements rapides et complexes que vous effectuez.

En d'autres termes, la proprioception vous aide à sentir, à ajuster et à contrôler vos mouvements en temps réel. Par exemple, lorsque vous dribblez avec un ballon de basket, votre proprioception vous permet de sentir la position de vos pieds par rapport au sol, de garder une bonne posture et de contrôler la direction et la vitesse de vos dribbles sans avoir à regarder constamment vos pieds.

Pour les pilotes de moto, la proprioception est comme le sixième sens qui vous permet de ressentir et de contrôler chaque mouvement sur votre moto sans même y penser. C'est ce qui vous permet de sentir la position de votre corps sur la moto, de réagir instantanément aux virages serrés, aux changements de terrain et aux mouvements brusques.

Pour les sportifs, développer et améliorer la proprioception est essentiel. Une bonne proprioception peut vous aider à éviter les blessures en réagissant efficacement aux situations imprévues et en corrigeant rapidement votre posture pour éviter les chutes ou les faux mouvements. Elle peut également améliorer votre performance en vous permettant d'être plus précis, agile et réactif sur le terrain.

Vous pouvez entraîner votre proprioception grâce à des exercices spécifiques qui mettent l'accent sur l'équilibre, la stabilité et la coordination, tels que des exercices sur une jambe, des exercices de stabilisation sur un ballon d'équilibre, ou des exercices de coordination des mouvements. En renforçant votre proprioception, vous pouvez devenir un athlète plus complet, plus résilient et plus performant dans votre sport.

Bien entendu, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la préparation physique ou un médecin du sport pour adapter le programme en fonction des besoins individuels et des capacités physiques.

Voici une série d'exercices à enchaîner ou à adapter à votre programme d'entraînement.

À la fin de ce chapitre vous trouverez une partie consacrée aux sports complémentaires que vous pouvez pratiquer à côté de l'entraînement moto, pour stimuler votre système proprioceptif.

Bon entraînement !

Échauffement (5-10 minutes) :

- Course légère sur place.
- Étirements dynamiques, en mettant l'accent sur les membres inférieurs et supérieurs.
- Rotation des articulations, notamment des chevilles, genoux, hanches, épaules et poignets.

Exercices de stabilité et d'équilibre :

- **Planche statique :**

- Maintenir la position de planche pendant 30 à 60 secondes.
- Répéter 2 à 3 fois.



- **Swiss Ball Squats :**

- Effectuer des squats en utilisant un Swiss Ball contre un mur.
- 3 séries de 15 répétitions.

- **Bosu Ball Single Leg Balance :**

- Debout sur une demi-bosu, lever une jambe et maintenir l'équilibre.
- Alternier les jambes, 3 séries de 12 répétitions.



- **Squats sur une jambe :**

- Effectuer des squats en se tenant sur une jambe.
- 3 séries de 12 répétitions de chaque jambe.

- **Élévation du talon en équilibre :**

- Debout sur une surface plane, élever les talons tout en maintenant l'équilibre.
- 3 séries de 15 répétitions



Exercices de coordination et de réactivité :

○ **Agilité en carré :**

- Placer des cônes en formation carrée.
Se déplacer rapidement autour des cônes dans différentes directions.
- 3 à 5 tours, repos entre chaque tour.



○ **Exercices avec corde à sauter :**

- Sauts simples, doubles sauts, et sauts croisés pour améliorer la coordination.
- 5 minutes de corde à sauter.

○ **Réactions rapides :**

- Utiliser des cônes ou des lumières pour simuler des réactions rapides.
- 3 séries de 10 simulations.
-

Exercices spécifiques aux membres supérieurs :

○ **Travail avec élastiques :**

- Utiliser des élastiques pour simuler les mouvements des bras en conduite.
- 3 séries de 15 répétitions.

○ **Pompes instables :**

- Faire des pompes en utilisant des ballons de stabilité ou des poignées instables.
- 3 séries de 12 répétitions.



Exercices de coordination et de réactivité pour les membres inférieurs :

○ Sauts latéraux :

- Sauter latéralement d'un côté à l'autre, en utilisant une bande élastique pour une résistance supplémentaire.
- 3 séries de 15 sauts de chaque côté.



○ Agilité avec cônes :

- Disposer des cônes en ligne droite. Effectuer des mouvements de zigzag autour des cônes en utilisant des pas rapides.
- 3 à 5 tours.

○ Montée de genoux rapide :

- En position debout, lever alternativement les genoux rapidement.
- 3 séries de 20 répétitions.



Exercices spécifiques pour les muscles des jambes :

○ Extension de la hanche avec bande élastique :

- Attacher une bande élastique autour des chevilles et effectuer des mouvements d'extension de la hanche.
- 3 séries de 15 répétitions de chaque jambe.



○ Fentes avec rotation :

- Effectuez une fente en avançant avec une jambe.
- En bas de la fente, tournez le tronc du côté de la jambe avant.
- Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.
- 3 séries de 12 répétitions de chaque jambe.

○ Renforcement des ligaments du genou et de la cheville :

- Effectuez un squat à une jambe en laissant l'autre jambe en arrière.
- Vous pouvez disposer une serviette au sol pour faire glisser la jambe arrière.
- Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.
- 3 séries de 8 répétitions de chaque jambe. (Difficile)



Les sports complémentaires

La proprioception est la capacité du corps à percevoir sa position dans l'espace et à réagir en conséquence. Les sports qui font le plus travailler la proprioception sont généralement ceux qui impliquent un équilibre, une coordination et une conscience corporelle très développées. Voici quelques exemples de sports qui sollicitent fortement la proprioception :

1. Gymnastique : Les gymnastes doivent avoir une excellente proprioception pour effectuer des mouvements complexes sur des poutres, des barres parallèles, des anneaux, etc.
2. Danse : La danse exige une coordination précise des mouvements du corps dans l'espace, ce qui stimule la proprioception.
3. Arts martiaux : Les arts martiaux, tels que le judo, le taekwondo et le karaté, impliquent souvent des mouvements rapides et des changements de direction qui nécessitent une bonne proprioception pour maintenir l'équilibre et réagir aux attaques de manière efficace.
4. Escalade : L'escalade nécessite une coordination fine et une conscience précise de la position du corps par rapport à la paroi, ce qui sollicite la proprioception.
5. Pilates : Cette méthode d'exercice met l'accent sur le contrôle, la respiration et la conscience corporelle, ce qui en fait un excellent moyen de développer la proprioception.
6. Yoga : Le yoga implique souvent des poses qui exigent un équilibre et une stabilité, ce qui favorise la proprioception.
7. Équitation : Monter à cheval nécessite une communication subtile entre le cavalier et le cheval, ce qui met à l'épreuve la proprioception du cavalier pour maintenir l'équilibre et diriger le cheval.
8. Sports de glisse : Des sports comme le snowboard, le ski, le surf et le skateboard exigent une coordination et un équilibre précis sur des surfaces instables, ce qui sollicite fortement la proprioception.

Les sports de raquettes peuvent également contribuer à améliorer la proprioception, bien qu'ils ne soient pas aussi souvent associés à cet aspect que d'autres sports. Cependant, les sports de raquettes comme le tennis, le badminton et le squash exigent une coordination précise des mouvements, ainsi qu'une conscience de la position de la raquette par rapport à la balle et du corps par rapport au terrain ou au court. Ces aspects sollicitent la proprioception.

Dans le tennis, par exemple, les joueurs doivent être capables d'ajuster rapidement leur position et leur équilibre pour frapper la balle avec précision, et dans le badminton, ils doivent être agiles et réactifs pour répondre aux trajectoires rapides du volant. De même, le squash implique des mouvements rapides et des changements de direction soudains, ce qui nécessite une bonne conscience corporelle pour maintenir l'équilibre et la coordination.

En pratique régulière, ces sports de raquettes peuvent aider à renforcer la proprioception, en plus des autres bénéfices pour la santé et la forme physique qu'ils offrent.

Pratiquer régulièrement l'un de ces sports peut contribuer à améliorer la proprioception, ce qui peut à son tour améliorer la performance athlétique et réduire le risque de blessures.