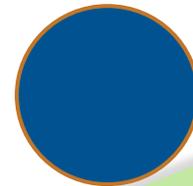
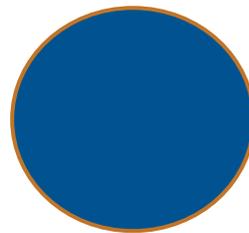
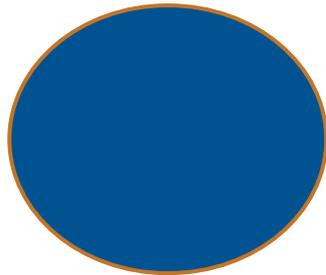
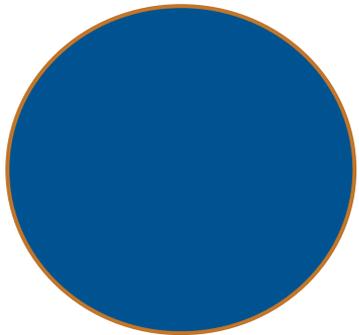


LA FONCTION D'EQUILIBRATION



QU'EST CE QUE LA FONCTION D'EQUILIBRATION

Fonct.equilibrat°



Consiste à coordonner à chaque instant, mouvements, postures et équilibre...

Equilibre



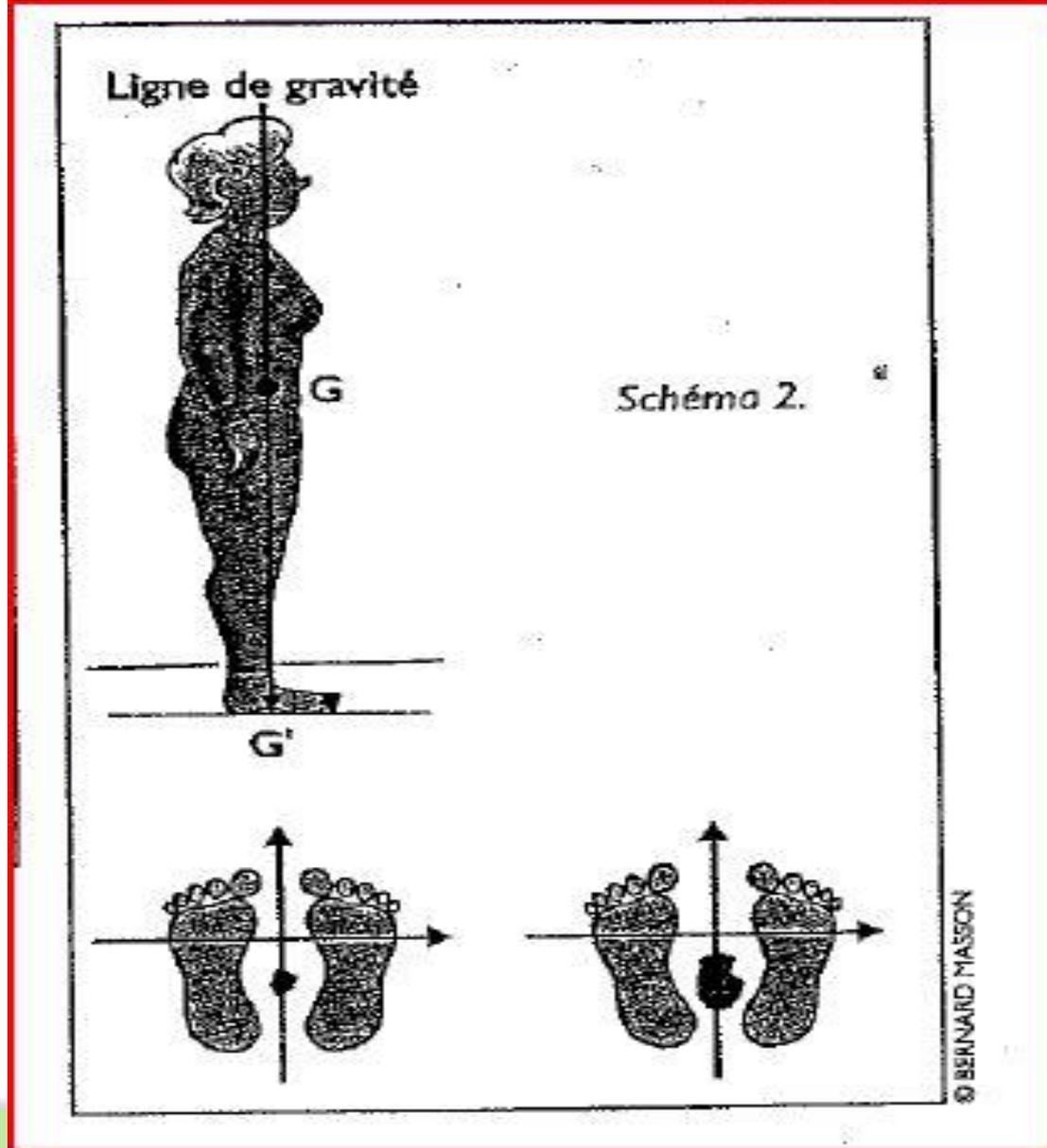
Consiste à maintenir en toute circonstance le centre de gravité à l'intérieur du polygone de sustentation

Centre de gravite?

Polygone de sustentation?

- la gestion du poids du corps
- surface imaginaire dans lequel on évolue
- Le maintien de la ligne de gravité dit l'aplomb, dans le polygone de sustentation permet l'équilibre

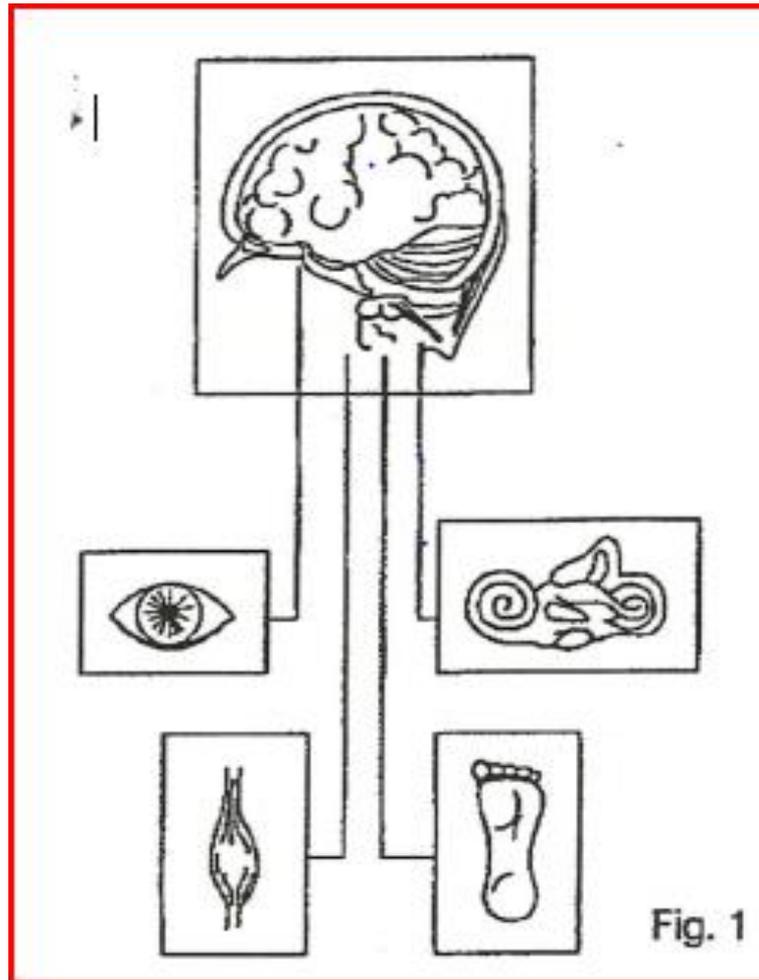
POLYGONE DE SUSTENTATION



L'équilibre n'est que possible
que par le biais de la fonction
d'équilibration !

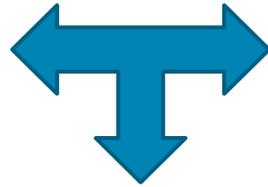
Alors qu'est ce que la
fonction d'équilibration?

la fonct° d'équilibration schéma



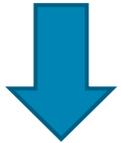
LA FONCTION D'EQUILIBRATION

=
circuit



Consiste à
coordonner à
chaque
instant, mouvements
postures et équilibre

Cette fonction implique la réception d'informations provenant de différents
capteurs



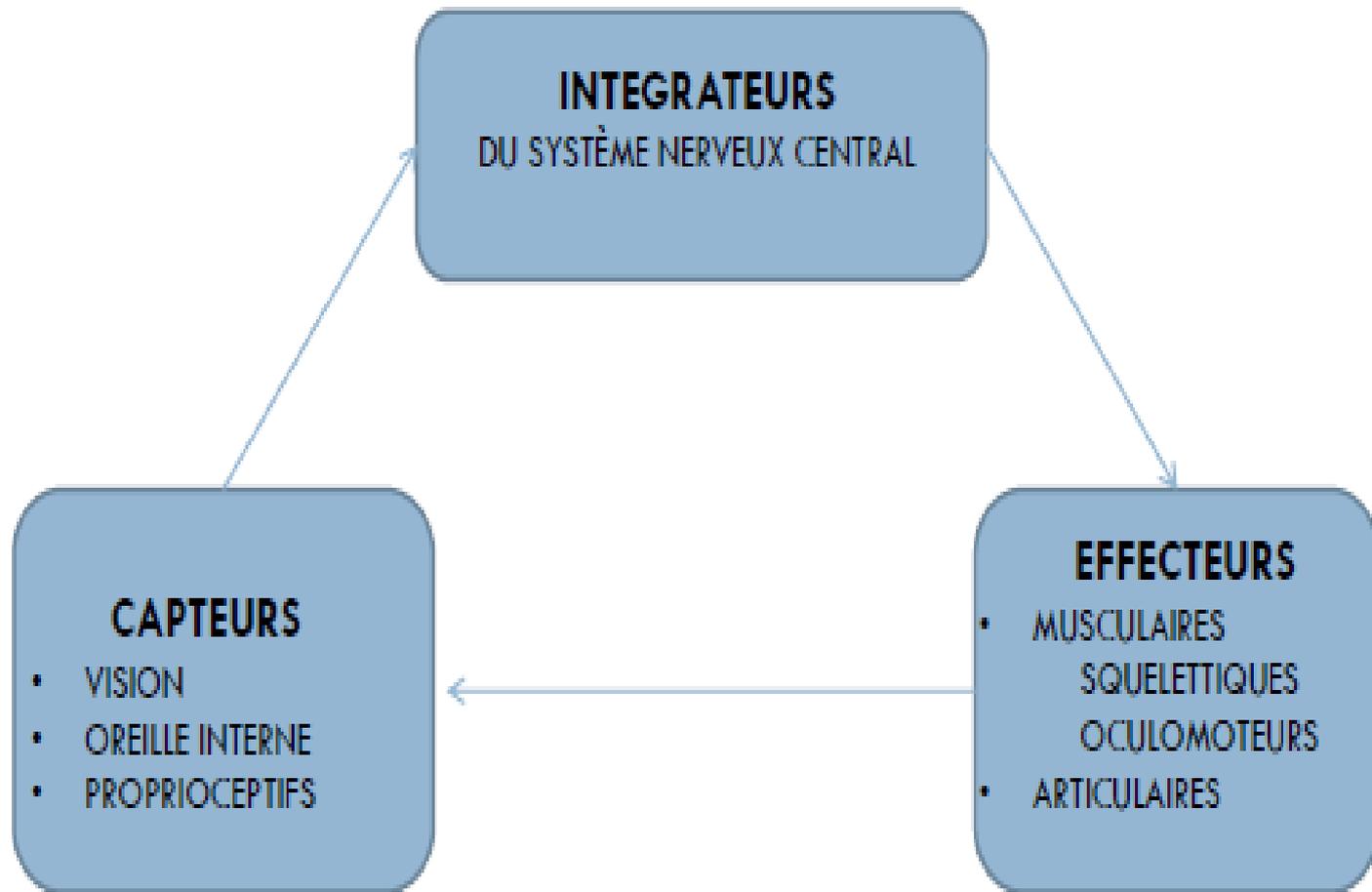
L'analyse de ces informations



Leur intégration au sein du système **nerveux central**



Le retour sous forme de messages aux **muscles squelettiques**



LES INTEGRATEURS



CERVELET

- est le logisticien de la fonction d'équilibration ,
- il donne les bonnes unités motrices au bon moment

THALAMUS

participe à l'équilibration

LES CAPTEURS

LA VISION

Très importante dans le maintien de l'équilibre

La vision centrale, donne le référentiel de la verticale. (dit où on va)

La vision périphérique : est la plus importante pour l'équilibre
- donne l'impression de mouvement et d'espace

L'ENTRÉE VESTIBULAIRE

Gère l'oculomotricité pour que le regard soit stable

Le vestibulaire est spécialisé dans la détection des mouvements de la tête dans tous les plans de l'espace

L'ENTRÉE PROPRIOCEPTIVE

Ils permettent le repérage du corps dans l'espace ainsi que la position et le déplacement des segments corporels

- Capteurs proprioceptifs cervicaux
- Récepteurs plantaires

LES EFFECTEURS

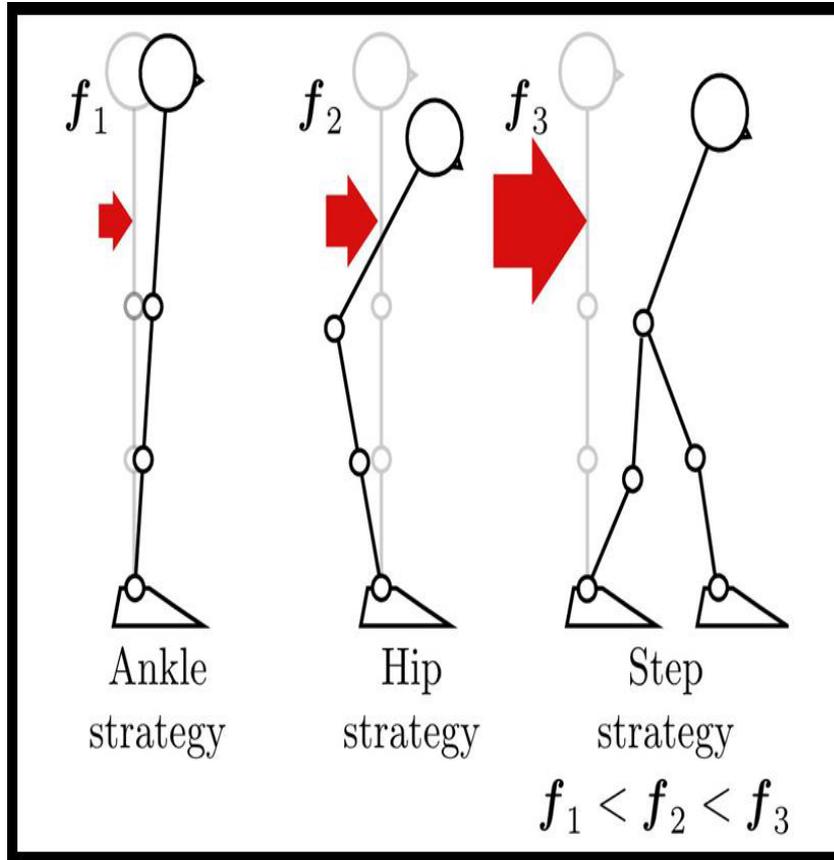
LES MUSCLES

Les muscles squelettiques

Les muscles de l'oculomotricité

LES ARTICULATIONS

STRATEGIES D'EQUILIBRATION



Equilibration

Parachute

REACTIONS PARE-CHUTE = parachute

Antérieure: avancée d'un pied
Flexion des membres supérieurs

Postérieure: recul d'un pied
extension des membres supérieurs

Latérale: écart d'un pied

abduction du membre supérieur homolatéral

adduction du membre supérieur controlatéral

rotation épaules et tête

NB: si dans les réactions nous plaçons les bras en avant, nous sommes dans un temps de: **réaction de protection.**

A retenir

- La posture c'est la façon de se tenir.
- L'équilibre c'est la façon de rester dans une posture.

La fonct°d'équilibrat°

- ensemble de mécanismes qui visent au maintien de la posture en dépit des changements de position, de déplacements

CONCLUSION

-Pour avoir un bon équilibre il faut travailler sur les intégrateurs, les capteurs et les effecteurs.

-L'équilibre est un phénomène inconscient

-On a en conscience lorsqu'on l'a perdu.

