

# Modules à l'unité

## Module 4 : travail de mon équilibre statique à partir de mes sensations

Atelier APA centré sur le travail de l'équilibre statique et la proprioception.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement ciblé puis exercices sollicitant l'équilibre statique et la proprioception

## Module 5 : les techniques de gestion du stress

Atelier en construction en collaboration avec notre psychologue

## Module 6 : travail de mon équilibre en mouvement

Atelier APA centré sur le travail de la proprioception et l'équilibre dynamique.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement ciblé puis parcours équilibre avec et sans chaussures.

## Module 7 : travail de ma coordination

Atelier APA centré sur le travail de la coordination par le biais de l'activité physique.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement ciblé puis exercices en individuel et en binôme faisant travailler la coordination (double-tâche, synchronisation bras-jambes, dissociation segmentaire, etc.).