

# Il était une fois... la proprioception (partie 1)

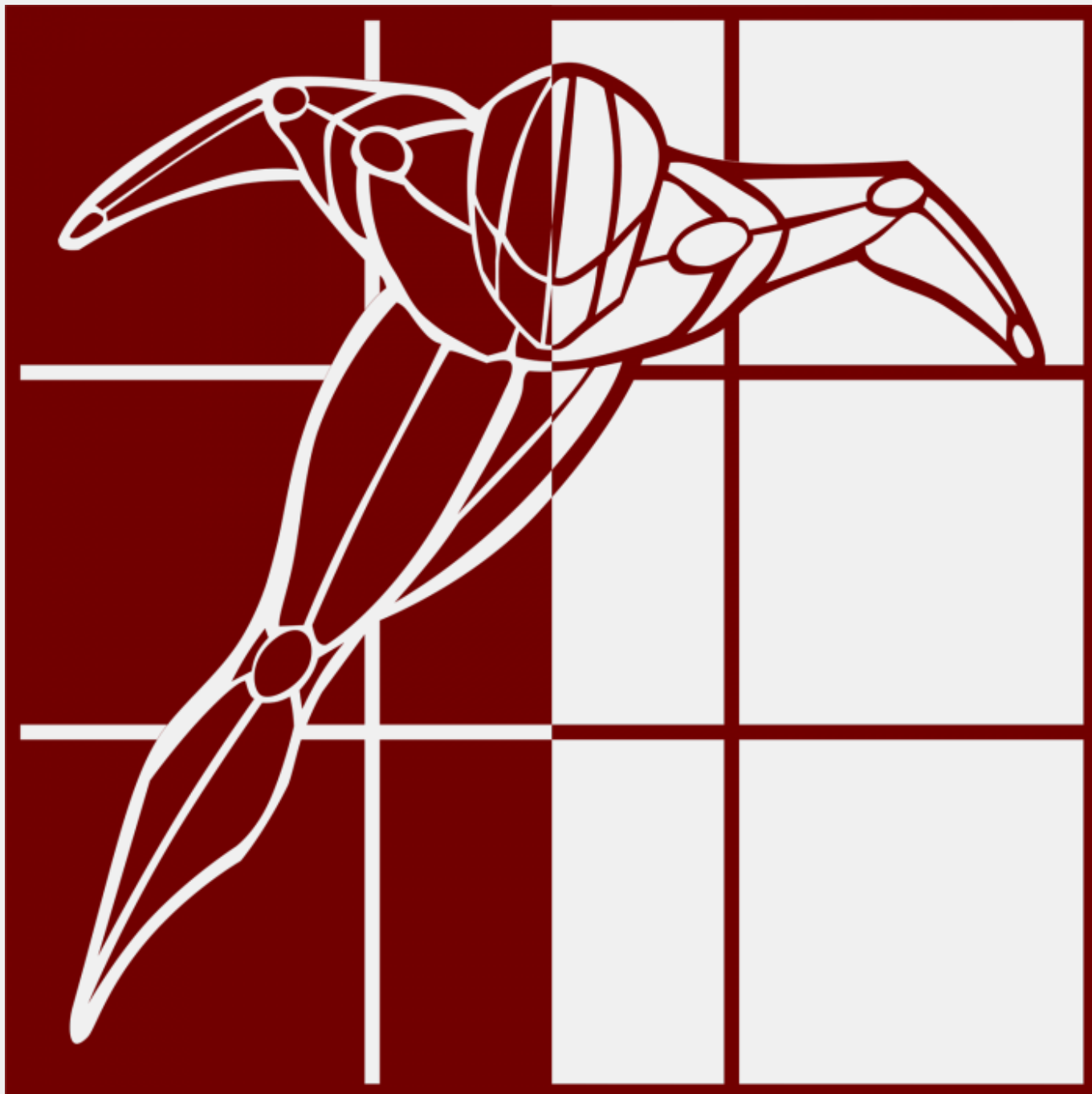
La proprioception, terme largement répandu dans les milieux médical et sportif, paraît pour beaucoup être une évidence. Pourtant face à la multitude d'explications pour tenter de la définir, et paradoxalement, de méthodes assez similaires pour l'entraîner, il semble y avoir anguille sous roche. Effectivement si on creuse, on constate que peu de kinésithérapeutes, praticiens, entraîneurs, coachs, préparateurs physiques... savent précisément la définir et de là, la prendre en charge ou l'entraîner comme elle devrait. Pour Alain Berthoz, ingénieur et neurophysiologiste français, membre de l'Académie des sciences, elle reste un « sens très mal connu [...] très à la mode, et très commode... pour dissimuler notre ignorance ».

Vous souhaitez en savoir plus ?

Retrouvez l'intégralité de cette première partie consacrée à la définition et aux aspects théoriques de la proprioception : [cliquez ici](#).



Une nouvelle collaboration signée [Sci-Sport](#).



---

Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –