



## News #29 - Juillet 2025

Bienvenue x sur ma newsletter de juillet !!

Ce mois-ci, je vous écris à propos de la **proprioception**.

Cette sorte de 6ème sens est un **levier précieux pour notre quotidien** : mieux bouger, éviter les blessures, prendre soin de son corps, rééduquer, pour les sportifs améliorer les performances, pour les seniors ou les plus jeunes aider le quotidien !



## Kesako ?

La proprioception est la **perception consciente ou non** de notre position et des mouvements des différentes parties de notre corps dans l'espace. C'est un **GPS interne** qui nous permet de connaître la situation de nos bras, pieds ... dans l'espace.

Par exemple, nous pouvons marcher sur un sol irrégulier sans tomber et sans forcément regarder le sol ou encore attraper une balle en mouvement.



### Comment ?

Pour faire fonctionner ce 6ème sens, il faut 2 systèmes pour envoyer les informations au cerveau en temps réel :

- le **système vestibulaire** au niveau de l'oreille interne qui permet l'équilibre
- les **propriocepteurs** situés sur les ligaments, muscles, et tendons

## Pourquoi faire de la proprioception ?

Éviter les chutes et les blessures



Par exemple, nous pouvons descendre un escalier sans forcément regarder les marches après avoir "calibré" la 1ère marche.

Réagir rapidement face à un déséquilibre grâce à des réflexes rapides et adaptés



Si la cheville se tord légèrement, le corps ajuste immédiatement la posture pour éviter l'entorse.

Contrôler notre posture assise ou debout diminuant les douleurs chroniques comme lombalgies ou cervicalgies



Si vous avez une mauvaise position au bout de plusieurs heures assises au bureau, vous allez vous en rendre compte et corriger de vous même votre posture !

Améliorer l'équilibre, la coordination et la perception grâce à des gestes fluides et bien contrôlés



Quelques situations : monter sur une chaise, porter une casserole pleine, rattraper qqch ... etc ...

Garder son autonomie quand on est âgé ou en convalescence suite à une opération



Si vous vous êtes immobilisés de l'épaule droite, vous pouvez aussi utiliser votre main gauche pour les tâches du quotidien.

Accélérer la rééducation après blessure



Après une entorse de cheville, la proprioception évitera les récides !

## . .. et encore plus chez les sportifs 🏃

Ce 6ème sens est même **essentiel, voir obligatoire !**

Voici pourquoi ?

- amélioration de la rapidité de nos réflexes
- ↗ de la performance
- précision des gestes techniques
- prévention des blessures articulaires et musculaires
- reprise plus rapide après blessure

*Petit aparté pour mes amis coureurs et xrunneurs*

*En courant, la cheville réajuste sa position pratiquement à chaque foulée. Les muscles intrinsèques d'un pied bien musclé évitent l'écrasement dans notre foulée.*

Bonne proprioception en CAP ► un meilleur renvoi d'énergie à chaque foulée  
→ une meilleur efficacité → un bon chrono !

Bonne proprioception en Trail ► meilleur équilibre → pas de chute et donc pas de blessures !



## Quelques exercices de proprio 🏋️

Voici des **exercices simples et efficaces** pour renforcer la cheville et donc la proprioception :

- se tenir debout sur un seul pied comme le flamand rose
- se mettre sur un coussin instable ou sur un plateau de Freeman
- monter et descendre tous les escaliers sur la pointe des pieds
- marcher pieds nus le plus possible 🦶
- monter et descendre sur la pointe des pieds en se brossant les dents
- même position mais en pivotant la tête de D à G et dans l'autre sens
- serviette, carte de visite, éventail, piano, short foot, ex unipodal de base avec déséquilibre de course ... etc ...

Tous ces exercices peuvent se faire les yeux fermés ou sur la pointe des pieds. Plus on rajoute un paramètre, plus on rajoute une difficulté !



**Serviette**



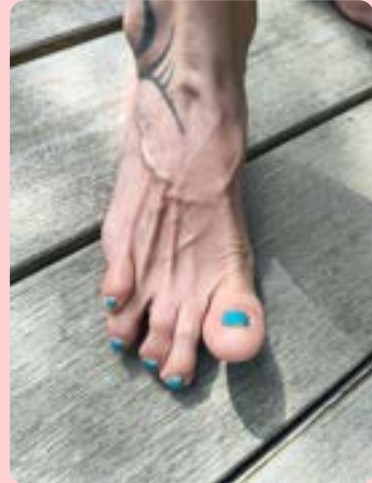
**Carte de visite**



**Ex unipodal avec  
déséquilibre de course  
1/2**



**Ex unipodal avec  
déséquilibre de course  
2/2**



**Piano**

Si vous avez besoin d'évaluer votre **proprioception**, venez à mon cabinet ! Je pourrai vous soigner et vous proposer des exercices personnalisés. Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

**Prendre Rdv**

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !*

*Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !*

## Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



### **Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

[diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)