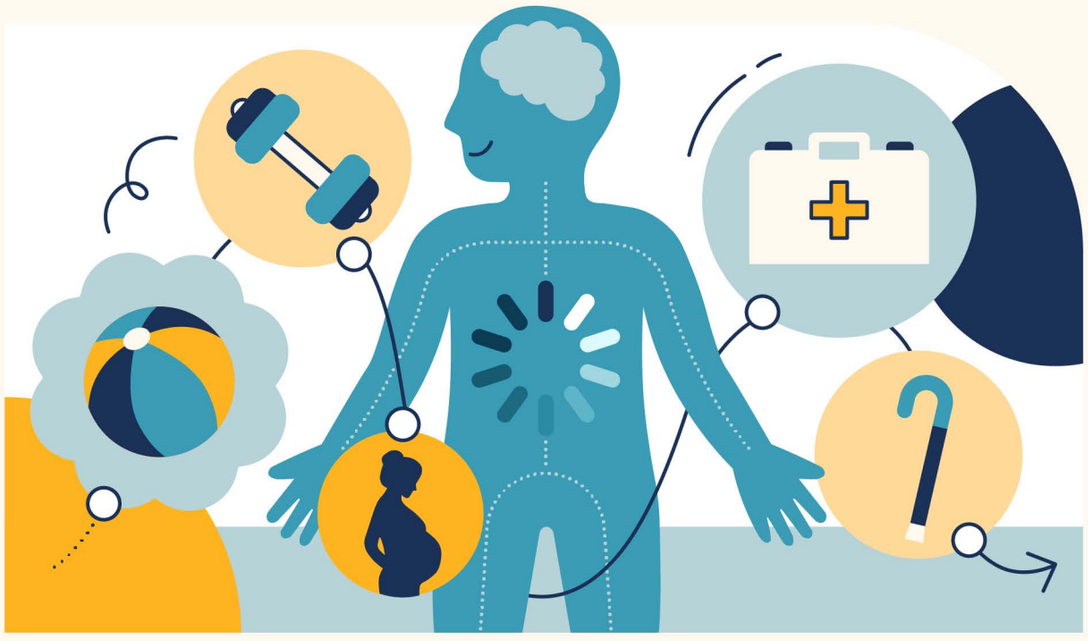
Le schéma CORPOREL

Véritable carte mentale du corps, le schéma corporel désigne la conscience que nous avons de notre corps dans l'espace, en mouvement et au repos.

01 Une construction progressive

Le schéma corporel n'est pas inné : il se construit au fil du temps, grâce aux expériences sensorielles et motrices. Pour façonner cette image intérieure du corps, 3 systèmes sensoriels coopèrent et s'allient au cerveau : **la proprioception, l'intéroception et l'extéroception.**





02 Un équilibre en perpétuel ajustement

Dès la vie in utero, le schéma corporel commence à se mettre en place, mais il ne cesse d'évoluer. Croissance, puberté, maladies, changements physiques... **Chaque étape de vie demande une mise à jour de cette carte intérieure pour conserver une gestuelle fluide et efficace.**

03 La base de tous nos mouvements

Une bonne représentation corporelle est essentielle à la coordination, à l'équilibre et aux apprentissages moteurs. **Travailler et entretenir son schéma corporel, c'est mieux bouger, à tout âge !**



Pour en savoir plus et découvrir comment le Brain Ball© participe activement à cette (re)construction corporelle :

Rendez-vous sur brainball.fr

Brain Ball®