



# REPÈRES MÉDICAUX

## Activités Physiques et Sportives et Développement psychomoteur

### Annexe 1 Le mot du Kiné

#### Hé... Quilibre !! Mais comment fonctionnes-tu ?

Maintenir son équilibre, c'est gérer en temps réel une somme considérable d'informations en provenance à la fois de l'environnement et du sujet lui-même, de façon à ce que ce dernier adapte en permanence la position et les mouvements de son corps pour satisfaire aux besoins de sa posture, de son équilibration et de son orientation.

Le système de stabilisation statique et dynamique est un système plurimodal disposant :

- de *capteurs périphériques* (sensoriels) étroitement intriqués et interdépendants,
- *d'un centre* situé dans le système nerveux central, analysant, comparant et intégrant les informations sensorielles,
- de *deux systèmes effecteurs*, l'oculomotricité et la motricité somatique, permettant une réponse réflexe quasi instantanée des yeux et du corps.

Les informations sensorielles proviennent de différents récepteurs montés en parallèle :

- l'œil (vision périphérique),
- l'oreille interne (informations vestibulaires),
- la somesthésie comprenant : la sensibilité proprioceptive (muscles, articulations...), la sensibilité extéroceptive (toucher et réflexes cutanés), la sensibilité viscérale (organes internes).

Du fait de son montage en parallèle ce système est doué de compensation. C'est également un système hiérarchisé. La vision l'emporte sur les informations vestibulaires (labyrinthes), qui l'emportent eux-mêmes sur la proprioception.

Yves BOURDEAU  
Kinésithérapeute  
Centre médical Montalembert- CLERMONT-FERRAND