



## FICHE COMPLÉMENTAIRE : TROUBLES VISUELS, ESPACE & ZONES SOMBRES

SPORT SANTÉ, FIT SANTÉ & TRAIL

### 1. S'adapter aux baisse de vision, troubles spatiaux & zones sombres

Dans la vie quotidienne comme en trail, une vision affaiblie, des troubles de la perception de l'espace (profondeur, contrastes) ou des zones de faible luminosité (sous-bois sombre, tombée de la nuit, couloirs mal éclairés) augmentent considérablement l'hésitation et le risque de chute. Lorsque la vue transmet moins d'informations, le corps doit compenser en développant **la sensibilité sous les pieds (toucher plantar) et la mémoire corporelle du mouvement**.

### Les 4 règles d'or quand la visibilité ou la perception diminue :

- 1. Remplacer la vue par le toucher d'appui** : Apprendre à poser le milieu du pied (et non juste la pointe ou le talon) pour 'lire' le terrain avant d'y mettre tout son poids.
- 2. Balayer l'espace du regard** : Plutôt que de fixer un point flou au sol, faire pivoter légèrement les yeux et la tête pour percevoir les reliefs en vision périphérique.
- 3. Anticiper les zones d'ombre** : En trail ou en ville, réduire la vitesse de foulée 5 mètres AVANT d'entrer dans un sous-bois ou un passage sombre pour laisser l'œil s'adapter.
- 4. Utiliser des repères sonores et tactiles** : S'appuyer sur le bruit de ses propres pas et le ressenti du bassin pour ajuster la hauteur des levés de pied.

### ■ Les conseils & anecdotes du Coach JP

#### ■ Le conseil du Coach en zone sombre (Trail & Quotidien)

« Quand on passe sous des arbres touffus en trail ou dans une pièce sombre, le réflexe humain est de baisser la tête et de se crispier. C'est exactement l'erreur à éviter ! Gardez le buste redressé, faites des petits pas plus fréquents et fiez-vous à la sensibilité de vos chevilles. Vos pieds savent lire le sol mieux que vous ne le pensez ! »

#### ■ L'anecdote du Coach pour le domicile et les troubles spatiaux

« Si vous ressentez parfois des vertiges ou une gêne dans l'évaluation des distances, ne fermez pas les yeux brutalement. Travaillez avec des repères fixes dans la pièce (un cadre, une porte). En entraînant votre corps à se situer par rapport à des objets fixes, vous redonnez confiance à votre cerveau. »

## ■ ■ ■ ■ ■ 4 Exercices spécifiques : Vision, Équilibre & Repérage Spatial

Des exercices très simples à réaliser chez soi en sécurité pour rééduquer la perception spatiale :

### 1. L'Horloge spatiale (Orientation & Mémoire du geste) :

Debout sur un pied (main proche d'un mur/chaise). Imaginez une horloge au sol. Tendez doucement l'autre pied vers 12h, puis 3h, 6h et 9h sans perdre l'équilibre.

*Bénéfice : Entraîne le cerveau à situer le corps dans l'espace sans regarder ses pieds.*

### 2. La marche 'Pieds tactiles' yeux mi-clos (Équilibre aveugle) :

Dans un couloir dégagé, marchez très doucement sur 5 mètres en gardant les yeux mi-clos ou fixés droit devant.

Concentrez-vous à 100% sur la sensation du sol sous votre voûte plantaire.

*Bénéfice : Développe l'ancrage plantar et la confiance en zone sombre.*

### 3. La fixation visuelle & Poursuite (Ancrage du regard) :

Debout sur deux pieds (puis sur un pied), tendez votre pouce devant vous. Fixez votre pouce tout en tournant la tête lentement de gauche à droite, puis de haut en bas.

*Bénéfice : Calme les vertiges et réadapte l'oreille interne aux mouvements de tête.*

### 4. Le franchissement d'obstacle à l'aveugle contrôlé (Trail & Obstacle) :

Posez un coussin ou une serviette roulée au sol. Regardez l'obstacle, fixez un point loin devant vous, puis franchissez le coussin en levant bien le genou sans relooker le sol.

*Bénéfice : Habitue le cerveau à mémoriser l'obstacle et à lever le pied à la bonne hauteur.*

## ■ Le mot du Coach — TEAM JP COACHING

« La vue n'est qu'un des repères du corps. Quand la lumière baisse ou que les yeux fatiguent, c'est la sensibilité de vos pieds et la réactivité de votre cerveau qui prennent le relais. En vous entraînant régulièrement avec ces exercices simples, vous marcherez et courrez en toute sérénité, quel que soit l'éclairage.

***Rien n'est impossible ! »***