

# Travail de l'Equilibre – Niveau 1

## Exercice 1 : Equilibre statique



**Consigne :** Mettez-vous en appui sur une jambe et une main qui se tient à une chaise pour plus de sécurité. Gardez le menton à l'horizontale, le dos droit, les épaules fixes et basses, grandissez vous et rentrez le ventre. Maintenez la position pendant 10 secondes.  
Répétez deux fois de chaque côté.

## Exercice 2 : Equilibre dynamique



**Consigne :** En équilibre sur la jambe droite, tenez-vous à la chaise pour plus de sécurité. Montez le genou gauche devant vous, maintenez la position 3 secs, tendez ensuite la jambe gauche, maintenez la position 3 secs, puis revenez à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant.  
Effectuez le mouvement 8 à 12 fois sur chaque jambe.

# Travail de l'Equilibre – Niveau 1

## Exercice 3 : Equilibre statique



**Consigne :** Debout, dos droit, abdominaux serrés et fesses contractées. Tenez avec une main le bâton et avec l'autre la chaise. Mettez vous en appui sur une jambe et maintenez l'équilibre pendant 10 secondes.  
Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.

## Exercice 2 : Equilibre dynamique



**Consigne :** Debout, dos droit, abdominaux serrés et fesses contractées. Posez un bâton au sol. Mettez vous en appui sur une jambe et une main en appui sur une chaise par sécurité. Faites rouler le bâton le plus loin possible vers l'avant avec votre pied puis ramenez-le à la position de départ. Gardez le dos droit et le regard vers l'avant.  
Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe.