

## Exercice 2 : Equilibre statique



**Consigne :** Mettez vous en appui sur une jambe, les bras le long du corps. 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 à 30 secondes. Répétez deux fois de chaque côté.

## Exercice 2 : Equilibre dynamique



**Consigne :** Debout sans appui, en équilibre sur la jambe droite, 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

## Exercice 3 : Equilibre Dynamique



**Consigne :** Debout sans appui, dos droit, abdominaux serrés et fesses contractées. Tenez à deux mains un bâton et mettez vous en appui sur une jambe. Tout en maintenant l'équilibre pendant 10 à 30 secondes, venez levez et descendre les bras tendus au dessus de la tête. Répétez l'exercice 2 fois pour chaque jambe.

## Exercice 4 : Equilibre Dynamique



**Consigne :** Debout sans appui, posez le bâton au sol. En équilibre sur une jambe, faites rouler le bâton le plus loin possible vers l'avant avec l'autre 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.