

## EXERCICES D'EQUILIBRE

*Les exercices suivants peuvent être réalisés sans chaussures afin de travailler différemment et de varier les sensations*

### Equilibre sur deux pieds



Equilibre yeux ouverts



Equilibre yeux fermés

#### Position :

- Debout, les deux pieds sur un sol stable
- Les genoux sont très légèrement fléchis
- Les bras le long du corps

#### Consignes :

- Transférer le poids du corps sur la zone avant de la plante des pieds, de manière à être légèrement incliné vers l'avant. Attention à ne pas décoller les talons du sol.
- Effectuer le même exercice en transférant lentement le poids du corps sur la zone arrière des pieds (talons). Attention à ne pas décoller les pointes de pieds du sol.
- Transférer maintenant l'appui sur la tranche externe des pieds puis la tranche interne.
- **Réaliser 3 à 4 fois cet exercice les yeux ouverts.**

#### Variantes :

- Effectuer le même exercice les yeux fermés ou/et sur un sol instable (coussin, matelas ou tapis par exemple)

#### Précaution :

- Une chaise peut être installée à portée de main en cas de déséquilibre.

## Equilibre sur un pied



Equilibre yeux ouverts, avec appui

### Position :

- Debout, en équilibre sur une jambe
- Le genou de la jambe en appui au sol est légèrement fléchi
- Une chaise est positionnée à côté avec une main en appui sur celle ci

### Consignes :

- Maintenir l'équilibre, les yeux ouverts, en essayant progressivement de diminuer l'appui de la main sur la chaise.
- **Maintenir la position 20s sur chaque jambe.**
- **L'exercice peut être répété plusieurs fois avec ou sans difficulté supplémentaire (cf variantes)**

### Variantes :

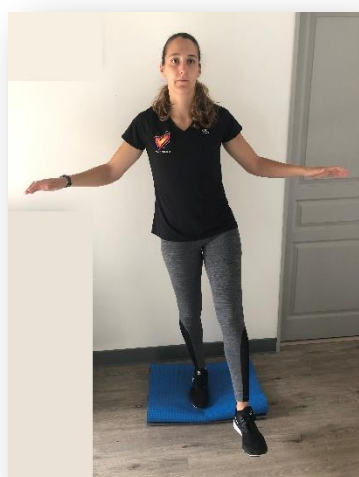
- Effectuer le même exercice les yeux fermés, avec ou sans aide d'appui au niveau des mains.
- Il peut être réalisé sur un sol instable (coussin, matelas ou tapis par exemple), les yeux ouverts dans un premier temps, avec ou sans l'aide d'une chaise à côté, puis les yeux fermés selon les capacités de chacun.



Equilibre yeux ouverts  
sans appui



Equilibre yeux fermés  
avec appui



Equilibre yeux ouverts  
sur sol instable

## Equilibre dynamique

### Position de départ :

- Debout, les pieds posés sur une ligne droite matérialisée au sol (ligne de carrelage par exemple)

### Consignes :

- Avancer un pied devant l'autre en essayant de rester sur la ligne.
- Marcher lentement vers l'avant, sans regarder ses pieds, en gardant la tête droite et le regard devant soi (La ligne doit rester dans le champ de vision).
- **Effectuer l'exercice 3 à 4 fois en marche avant, puis, en marche arrière.**

### Variantes :

- Disposer des objets sur la ligne puis effectuer le même exercice. Lorsque vous arrivez devant l'objet, enjambez celui-ci, lentement (en minimum 4 secondes) avant de reposer le pied au sol et poursuivre.
- Les objets peuvent être plus ou moins grands et plus ou moins espacés afin de varier les contraintes.

