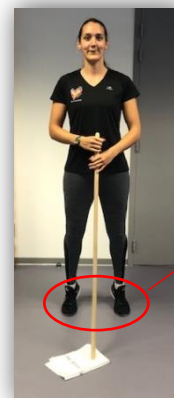


DEFI EQUILIBRE 2

➤ Position de départ :

- Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, en appui sur les pointes de pieds
- Prendre un bâton (ou balai) dans les mains, et, poser devant soi, au sol, un torchon ou objet léger.
- L'exercice peut se faire avec une chaise à portée de main en cas de déséquilibre



Niveau 1

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur pointes de pieds, les yeux ouverts. Effectuer la totalité des mouvements (cf. ci-dessous) sans reposer les talons au sol. Si l'équilibre n'est pas possible, laisser une main en appui sur une chaise installée à proximité et tenir le bâton à une seule main.
- **Attention, le défi doit être réalisé sans sautiller ni bouger au niveau des pointes de pieds, l'appui doit rester à sa place initiale**

Mouvements :

- A l'aide du bâton tenu avec les 2 mains, déplacer l'objet sur le sol, en essayant de garder le buste droit. Amener l'objet sur sa droite (côté extérieur de sa jambe droite), puis, sur sa gauche (côté extérieur de sa jambe gauche), tout en le faisant passer devant soi.
- Réitérer une deuxième fois ces mouvements en ramenant l'objet sur la droite puis sur la gauche sans perdre l'équilibre.
- **Attention, le bâton ne doit pas servir d'appui pour faciliter l'équilibre !**

[Voir le support vidéo](#)

Niveau 2

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur pointes de pieds, les yeux ouverts. Effectuer la totalité des mouvements (cf. ci-dessous) sans reposer les talons au sol.

- **Attention, l'appui doit rester à sa place initiale, le défi doit être réalisé sans sautiller ni bouger au niveau des pointes de pieds.**

Mouvements :

- A l'aide du bâton tenu avec les 2 mains, déplacer l'objet sur le sol, en le faisant passer devant et derrière soi.
- Effectuer 2 tours dans un sens puis 2 tours dans le sens opposé sans perdre l'équilibre.
- **Attention, le bâton ne doit pas servir d'appui pour faciliter l'équilibre !**

[Voir le support vidéo](#)

Niveau 3

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur pointes de pieds, les yeux ouverts. Effectuer le maximum de mouvements (cf. ci-dessous) sans reposer les talons au sol.

Mouvements : *(sur la position de départ, écarter un peu plus les appuis au sol)*

- A l'aide du bâton tenu avec les 2 mains, déplacer l'objet sur le sol autour de ses chevilles en effectuant un 8.
- Réaliser le maximum de 8 dans un sens puis dans le sens opposé sans perdre l'équilibre.
- **Attention, le bâton ne doit pas servir d'appui pour faciliter l'équilibre !**

[Voir le support vidéo](#)