

DEFI EQUILIBRE 3

- Position de départ :
 - Debout, en équilibre sur une jambe
 - Le genou de la jambe en appui au sol est légèrement fléchi
 - L'exercice peut se faire avec une chaise à portée de main en cas de déséquilibre



Niveau 1

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, les yeux ouverts. Effectuer la totalité de l'enchaînement (cf. ci-dessous) sans reposer l'autre jambe au sol. Si l'équilibre n'est pas possible, laisser une main en appui sur une chaise installée à proximité.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- 1^{er} mouvement : Amener le pied opposé à la jambe d'appui sur le côté en dissociant le mouvement avec le bras opposé.
- 2^e mouvement : Amener ensuite le pied et le bras opposés devant soi.
- 3^e mouvement : Enfin, monter le genou de la jambe opposée à la jambe d'appui dans l'axe du corps tout en levant le bras opposé.

Niveau 2

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, les yeux ouverts. Effectuer la totalité de l'enchaînement (cf. ci-dessous) sans reposer l'autre jambe au sol.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- Les 3 premiers mouvements sont identiques à ceux du niveau 1.
- 4^e mouvement : Amener le pied opposé à la jambe d'appui derrière soi

- 5^e mouvement : Amener le talon du pied opposé à la jambe d'appui devant soi, de façon à le toucher avec la main opposée, sans perdre l'équilibre.

Niveau 3

Objectif :

- Maintenir l'équilibre sur une jambe, les **yeux fermés**. Effectuer la totalité de l'enchaînement (cf. ci-dessous) sans reposer l'autre jambe au sol.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- Les 5 mouvements de l'enchaînement sont identiques à ceux du niveau 2.
- Réaliser la totalité de l'enchaînement les yeux fermés.