

DEFI EQUILIBRE 4



➤ Position de départ :

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



Niveau 1

Objectif :

- Maintenir l'équilibre en avançant, reculant et en croisant les pieds par rapport à la ligne matérialisée au sol. La tête doit rester droite et le regard devant soi (La ligne doit rester dans le champ de vision).

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- 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
- Reculer de la même manière, un pied après l'autre en essayant de rester sur la ligne
- Enfin, avancer en croisant les pieds (ceux-ci sont posés de part et d'autre de la ligne).
- **Effectuer les 3 mouvements en continu, sans perdre l'équilibre.**



Niveau 2

Objectif :

- Maintenir l'équilibre en avançant, reculant et en croisant les pieds par rapport à la ligne matérialisée au sol tout en orientant la tête et le regard sur la droite puis sur la gauche.

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- Les mouvements sont les mêmes que pour le niveau 1. Mais, dans le même temps il faut orienter lentement la tête et le regard sur la droite puis la gauche, et ainsi de suite.

Niveau 3

Objectif :

- Maintenir l'équilibre en avançant, reculant et en croisant les pieds par rapport à la ligne matérialisée au sol. Dans le même temps, orienter la tête et le regard sur la droite puis sur la gauche, en se lançant un objet.

Mouvements : [Voir le support vidéo](#)

- Ils sont identiques au niveau 2. Mais, dans le même temps il faut se lancer un objet (léger) de la main droite à la main gauche et inversement.