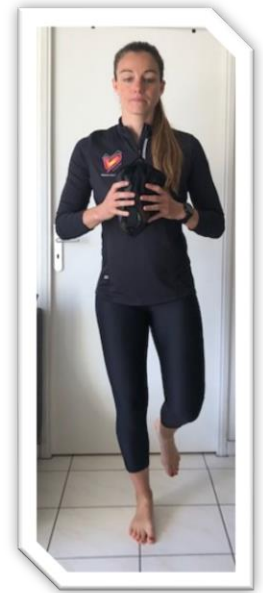


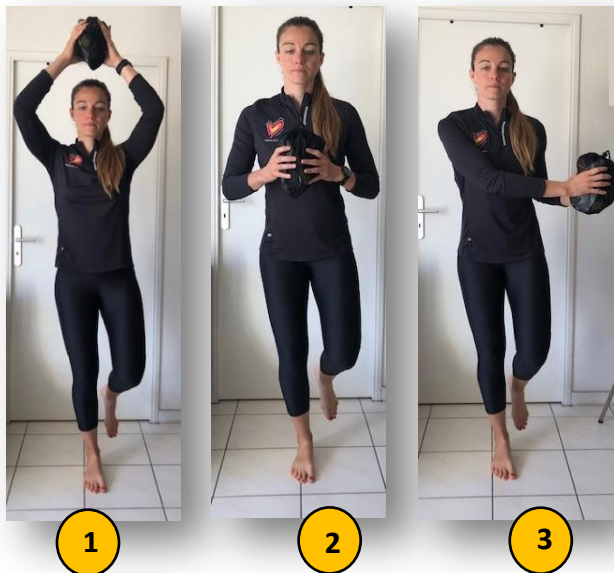
## DEFI EQUILIBRE 1

### ➤ Position de départ :

- Debout, en équilibre sur une jambe avec un objet entre les mains (ballon, petite boîte...). Attention l'objet doit être léger.
- 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, les yeux ouverts, en tenant l'objet avec les 2 mains. Effectuer la totalité des mouvements (cf. ci-dessous) sans reposer le pied au sol. Si l'équilibre n'est pas possible, tenir l'objet avec 1 main et laisser l'autre en appui sur une chaise.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**



### Mouvements :

- Amener l'objet, avec les 2 mains au-dessus de la tête, maintenir la position 2 à 3s avant de redescendre l'objet au niveau de la poitrine.
- Effectuer le même exercice en amenant l'objet à gauche (maintien, puis, retour au niveau de la poitrine), à droite et enfin, au niveau du genou de la jambe d'appui.

## Niveau 2

### Objectif :

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

### Mouvements :

- Faire tourner l'objet autour de la nuque, du bassin, puis, autour du genou de la jambe en appui au sol. Réaliser une **seconde fois** cet enchaînement en **inversant le sens de rotation de l'objet**. Attention à bien fléchir la jambe en appui pour faire tourner l'objet autour du genou de celle-ci.



## Niveau 3

### Objectif :

- Maintenir l'équilibre, les yeux **fermés**. Effectuer le maximum d'enchaînements (cf. ci-dessous) sans poser le pied au sol.
- **Le défi doit être réalisé des 2 côtés (jambe droite et jambe gauche)**

### Mouvements :

- Effectuer les mêmes mouvements que pour le niveau 2, les yeux fermés, en réalisant autant de fois que possible l'enchaînement autour de la nuque, du bassin et du genou.