

14.3 - Équilibre – Souplesse

N 2
N 3

Habiletés complémentaires	Conscience
Consignes techniques	Sur place en tenant le ballon face à soi (bras tendus). Pieds à plat. Se mettre sur la pointe des pieds. Tenir – aller de la pointe des pieds aux talons tenir. Revenir pieds à plats. Effectuer les mouvements en inspirant et expirant profondément. Nombre de répétitions élevé (ex : 10).
Matériel	1 ballon par personne.
Evolution	Sans le ballon, réaliser le mouvement sur un pied. Réaliser l'exercice pieds nus.
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs
Précautions particulières	Position : - Se grandir, - Regarder devant et fixer un point. En cas de problème d'équilibre, positionner le dossier d'une chaise à proximité ou faire l'exercice à 2, l'un assurant l'autre.