

Séance équilibre

Ensemble on tient debout

Ancrage en douceur

Tu es capable

En avant !



🕒 1 minute par jambe

Équilibre unipodal

Position de départ

- Se placer debout, devant une chaise
- Le regard droit et fixe

mouvement

- Mettez-vous en équilibre sur une jambe.
- Lever le bras opposé à la jambe fléchie
- Tenir durant 10 secondes minimum
- Alternier de jambe



🕒 45 secondes par jambe

Le mouvement de l'horloge

Position de départ

Se placer debout, devant une chaise
Le regard droit et fixe

mouvement

Mettez-vous en équilibre sur une jambe.
Prenez appui sur le pied gauche.
Le pied droit, légèrement décollé du sol, fait de petits cercles :
tournez-le doucement vers la droite, puis vers la gauche.
Il n'est pas nécessaire de faire de grands mouvements.
Ces petits mouvements vont déséquilibrer légèrement votre posture, ce qui aide à travailler l'équilibre.

🕒 1 minute par jambe

Équilibre unipodal avec perturbations multidirectionnelles

Position de départ

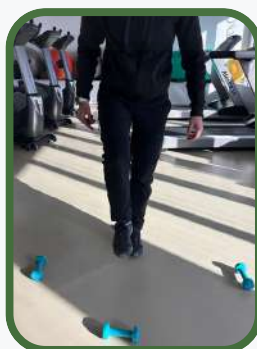
Se placer debout, pieds écartés largeur du bassin.
Trois petits obstacles sont placés au sol :

- un devant
- un sur le côté droit
- un sur le côté gauche

 Regarder droit devant soi.

mouvement

- Se mettre en équilibre sur une jambe
- Avec l'autre pied, venir franchir l'obstacle placé devant, puis revenir au centre sans poser le pied au sol.
- Ensuite, franchir l'obstacle du côté droit, revenir au centre. Faire de même pour le côté gauche
- Effectuer les mouvements lentement en contrôlant l'équilibre et la posture.





20 secondes par jambe

Le slalom de l'équilibriste

Position de départ

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules.
Tenez le balai d'une main, posé au sol.

Mouvement

Mettez-vous debout, tenez le balai devant vous pour vous aider à garder l'équilibre.
Restez bien droit(e).
Sans vous presser, faites le tour de l'obstacle :
d'abord par la gauche, puis par la droite.
Avancez lentement, en contrôlant vos mouvements.
Le but est de garder l'équilibre tout en bougeant.



Faire 2 aller-retour sur 10 mètres

La marche talon-orteil

Position de départ

Tenez-vous debout, bien droit.
Avancez en posant le talon devant l'orteil, comme sur une ligne.
Regardez devant vous et marchez lentement, en gardant l'équilibre.

Mouvement

Tenez-vous droit(e).
Marchez en posant le talon d'un pied juste au contact des orteils de l'autre pied.
Avancez lentement, en gardant l'équilibre et le regard devant vous

Variante : écartez légèrement les pieds pour retrouver une meilleure stabilité.



1 minute par jambe



Variante 1 :



Variante 2 :

Rotation du tronc en position debout

Position de départ

se tenir debout, les pieds et les talons collés au sol. Les bras sont tendus devant soi, à hauteur des épaules, avec les mains croisées.

Mouvement

en gardant les bras tendus et les pieds collés au sol, effectuer des rotations du tronc en tournant le buste alternativement à droite puis à gauche. Le bassin reste fixe et le mouvement se fait uniquement par la rotation du haut du corps.

Variante 2 : écartez légèrement les pieds pour retrouver une meilleure stabilité



30 secondes d'exercice
20 secondes de
récupération
3 répétitions au total

Le balancier

Position de départ

debout, les pieds joints.

Mouvement

déplacer doucement le poids du corps vers l'avant, en montant légèrement sur la pointe des pieds, puis revenir vers l'arrière en prenant appui sur les talons. Le mouvement est lent et contrôlé.

Gardez un appui (chaise ou mur) près de vous