

## 23 Balance

### Coordination — Équilibre

#### Critères quantitatifs

Répétitions

Jusqu'à perte de l'équilibre,

30 secondes au maximum

Rythme de mouvement

Statique

Séries

3 à 5

Pause

Pas de pause

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

#### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout sur une jambe. Laisser pendre les bras sans les serrer. Tenir l'autre jambe en l'air à hauteur des hanches (jambe d'élan).

#### DÉROULEMENT DU MVT



Tendre la jambe (d'élan) vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

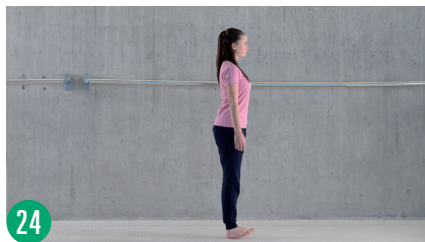
## 24 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MVT



Se déplacer des talons aux pointes de pieds en passant par la plante des pieds.

### POSITION D'ARRIVÉE



Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.

## 25 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout avec un pied sur le talon et l'autre pied sur la pointe des pieds.

### DÉROULEMENT DU MVT



Avec un pied, se déplacer du talon à la pointe du pied en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, se déplacer de la pointe du pied au talon en passant par la plante du pied.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement en continu.