

## Quelques exercices pour améliorer votre équilibre

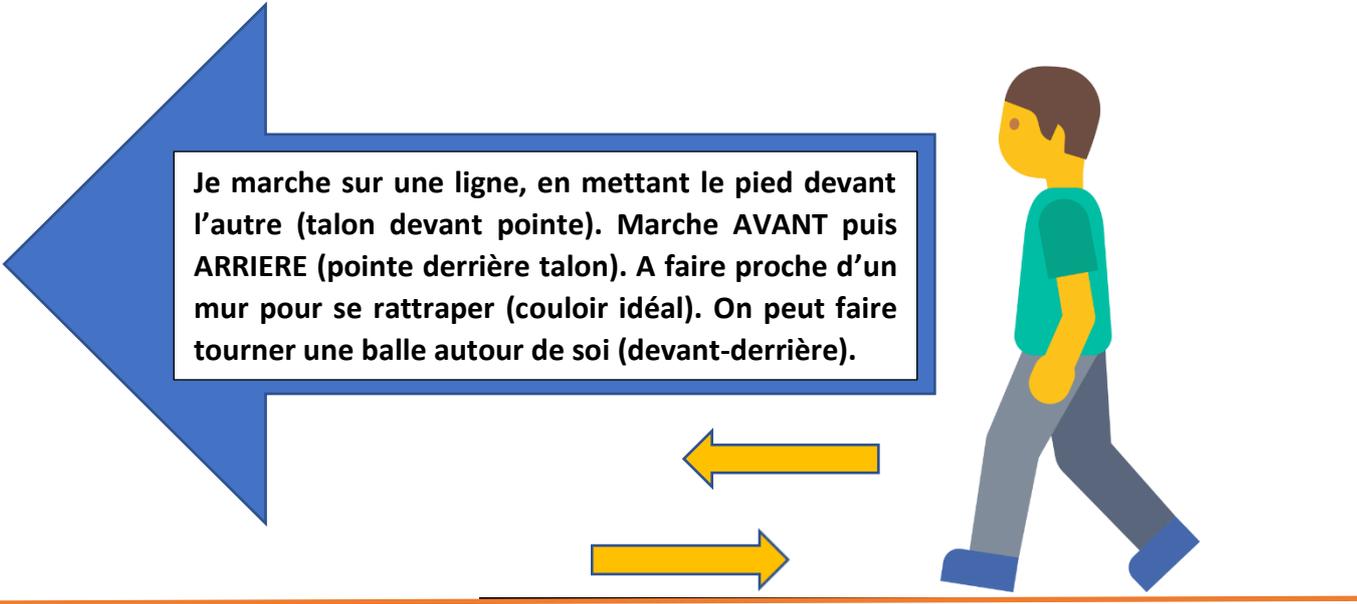


- Je tiens en équilibre sur un pied puis sur l'autre. Ma jambe d'appui est légèrement pliée.
- Je peux mettre mes mains sur un meuble solide pour me stabiliser puis j'enlève une main et puis l'autre si je me sens bien en équilibre.
- **Objectif** : je tiens en équilibre au moins 5 secondes sur chaque pied (puis 10,15 ...)
- Si je me sens stable, je fais le même exercice les yeux fermés (les mains sont proches du meuble, en cas de déséquilibre)
- On peut durcir l'exercice en bougeant les bras comme, par exemple, en faisant tourner un objet autour de soi...

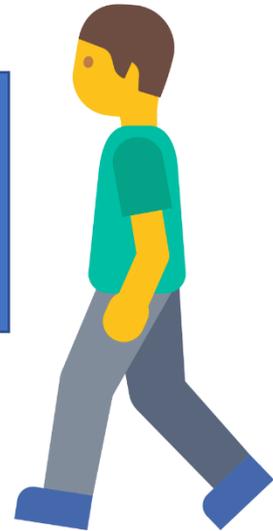


Même exercice mais je pose le pied sur un coussin qui va rendre l'équilibre plus instable...

**Attention** : avant de passer à cet exercice, il faut déjà bien pratiquer le précédent !



Je marche sur une ligne, en mettant le pied devant l'autre (talon devant pointe). Marche AVANT puis ARRIERE (pointe derrière talon). A faire proche d'un mur pour se rattraper (couloir idéal). On peut faire tourner une balle autour de soi (devant-derrrière).



- Je marche sur le côté en écartant la jambe tendue, en suivant une ligne (ligne de carrelage par exemple...)
- On peut écarter les bras sur les côtés ou bien laisser les mains sur les hanches.