

# Travail d'équilibre

**Circuit de 10 exercices à réaliser à votre rythme en mettant une pause de 30 secondes entre les différents exercices.**

<b>ZONE TRAVAILLEE</b>	<b>MATERIEL</b>	<b>POSITION DE DEPART</b>	<b>MOUVEMENTS</b>	<b>REPETITIONS / TEMPS DE TRAVAIL</b>	<b>REMARQUES</b>	
Mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin. Mains posées sur le bassin.	Monter sur la pointe de pied.	Tenir 3 secondes Réaliser 12 fois	Se tenir bien droit, possibilité de s'aider d'un bâton devant soi.	Expirer quand on monte sur la pointe de pied.
Cuisses	Pas de matériel	Debout. Dos droit, pas creusé, bassin en rétroversion (pubis vers l'avant). Jambes écartées largeur du bassin.	Tendre les bras vers l'avant. Descendre lentement sous forme de squat. (« position de chaise »)	Réaliser 10 fois.	Dos bien droit. Regard fixe loin devant. Possibilité de prendre appuis sur une chaise ou une personne.	Inspirer en position de départ. Expirer dans le mouvement de descente.
Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Jambe d'appui un peu fléchie. Monter un genou pour arriver à un angle à 90°. Puis reposer et faire la même chose de l'autre jambe.	10 fois pour chaque jambe	Essayer de tenir le dos bien droit, monter le genou à la hauteur que vous pouvez. Il ne faut pas que ça fasse mal.	Inspirer en position de départ puis expirer quand on monte sur le genou. Mouvements calés sur les temps de respiration.
Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Jambe d'appui un peu fléchie. Monter un genou pour arriver à un angle à 90°. Poser la jambe devant la jambe d'appui. Revenir en montée de genou et poser cette même jambe derrière la jambe d'appui. Faire la même chose de l'autre jambe.	10 fois pour chaque jambe	Dos droit. Monter le genou à la hauteur que vous pouvez. Il ne faut pas que ça fasse mal. Possibilité de s'aider de quelqu'un.	Inspirer en position de départ puis expirer quand on monte le genou. Inspirer dès lors que le genou est monté puis expirer quand la jambe redescend devant ou derrière. (Expirer lors des mouvements, inspirer sur chaque position)

Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Jambe d'appui un peu fléchi. Monter un genou pour arriver à un angle à 90°. En même de temps lever les bras vers le haut. En baissant la jambe, redescendre aussi les bras.	10 fois pour chaque jambe	Dos droit. Chercher un point fixe devant soi pour avoir un meilleur équilibre. Si problème d'équilibre, ne pas lever trop haut les bras.	Inspirer en position de départ puis expirer quand on monte sur le genou et les bras.  Écraser le sol avec vos orteils pour un meilleur équilibre.
Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin. Bras tendus vers l'avant.	Lever la jambe tendue vers l'avant puis la faire lentement pivoter sur le côté. Ensuite l'abaisser.	8 fois pour chaque jambe	Dos droit. S'aider des bras pour l'équilibre. Si problème d'équilibre, s'aider d'un bâton ou d'une personne.	Inspirer en position de départ puis expirer en levant la jambe. Inspirer jambe levée puis expirer quand on la déplace sur le côté.
Cuisses, mollets et abdos	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Descendre en fente arrière puis tourner le buste. Revenir de face.  	6 fois pour chaque jambe	Toujours se tenir bien droit. Possibilité de s'aider d'un bâton ou d'une personne en cas de perte d'équilibre.  Penser à bien contracter les abdos.	Inspirer avant de descendre, expirer en descendant. Inspirer quand les jambes sont fléchies puis expirer en tournant le buste. Inspirer dès lors que le buste est placé à droite ou à gauche. Expirer pour revenir en position de face. Prenez une grande inspiration pour pouvoir expirer en remontant.

Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Déplacer une jambe derrière l'autre, pieds parallèles (comme sur une poutre) puis descendre en fente.	10 fois pour chaque jambe	Garder le dos bien droit. Équilibrez-vous en écartant les bras ou en plaçant 2 chaises sur les côtés pour vous aider.	Inspirer avant de descendre, expirer en descendant. Inspirer quand les jambes sont fléchies puis expirer en remontant.
Cuisses et mollets	4 Bouteilles d'eau disposées en carré (plus ou moins grand)	Debout au milieu du carré. Dos droit. Pieds joints.	En appuis sur une jambe un peu fléchie. Avec l'autre jambe, toucher avec la pointe de pied chaque bouteille sans poser le pied.	5 fois pour chaque jambe	Mouvements lents. Bien contracter les abdos pour rester équilibré.	Pour simplifier : Possibilité de revenir sur la position de départ après avoir touché une bouteille ou s'aider d'un bâton pour prendre appuis.
Cuisses et mollets	Pas de matériel	Debout. Dos droit. Jambes écartées largeur du bassin.	Jambe d'appui un peu fléchie. Mains placées sur les hanches. Tendre la jambe sur le côté puis réaliser des petites rotations de la jambe en l'air. Changer de jambe ensuite.	Réaliser 10 petits ronds pour chaque jambe.	Garder le dos bien droit. Possibilité de s'aider de quelqu'un ou quelque chose.	Bien expirer pendant les petits ronds.