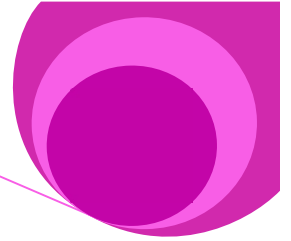





Sommaire

EQUILIBRE SUR UNE JAMBE	2
EQUILIBRE SUR UNE JAMBE SUR SOL INSTABLE	3
MONTER SUR POINTES DE PIEDS	4
BASCULE ARRIERE SUR TALONS	5
RAMASSER UN OBJET AU SOL	6
ATTRAPER UN OBJET EN HAUTEUR.....	7
MARCHER SUR UNE LIGNE DROITE	8
MONTEE DU GENOU AVEC DEROULE DU PIED	9
PAS CHASSES	10
ALLONGEMENT DU PAS (avec aide visuelle)	11
MARCHE EN ARRIERE	12
RAMASSER UN OBJET AU SOL (assis sur une chaise)	13
RAMASSER UN OBJET AU SOL AVEC UN SEUL APPUI (assis sur une chaise).....	14



EQUILIBRE SUR UNE JAMBE

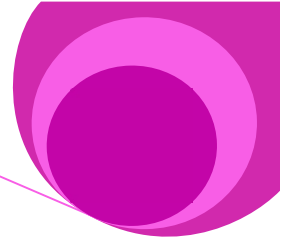
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout devant un mobilier (aide pour se tenir en cas de déséquilibre), les pieds légèrement écartés (étape 1)
- Se mettre en appui sur une jambe et tenir quelques secondes (étape 2)
- Revenir à la position de départ (étape 3)
- A réaliser plusieurs fois et changer de jambe

➤ Matériel nécessaire :

- Mobilier (table, chaise, meuble, ...)



EQUILIBRE SUR UNE JAMBE SUR SOL INSTABLE

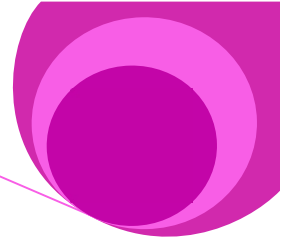
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout sur un coussin devant un mobilier (aide pour se tenir en cas de déséquilibre), les pieds légèrement écartés (étape 1)
- Se mettre en appui sur une jambe et tenir quelques secondes (étape 2)
- Revenir à la position de départ (étape 3)
- A réaliser plusieurs fois et changer de jambe

➤ Matériel nécessaire :

- Mobilier (table, chaise, meuble, ...)



MONTER SUR POINTES DE PIEDS

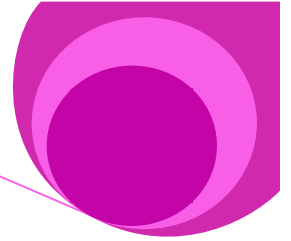
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout devant un mobilier (aide pour se tenir en cas de déséquilibre), les pieds légèrement écartés (étape 1)
- Se mettre sur les pointes de pieds et tenir quelques secondes (étape 2)
- Revenir à la position de départ (étape 3)
- A réaliser plusieurs fois

➤ Matériel nécessaire :

- Mobilier (table, chaise, meuble, ...)



BASCULE ARRIERE SUR TALONS

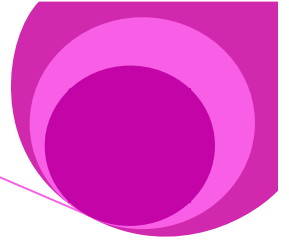
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout devant un mobilier (aide pour se tenir en cas de déséquilibre), les pieds légèrement écartés (étape 1)
- Basculer prudemment sur les talons et tenir quelques secondes (étape 2)
- Revenir à la position de départ (étape 3)
- Faire 2 séries de 10 répétitions

➤ Matériel nécessaire :

- Mobilier (table, chaise, meuble, ...)



RAMASSER UN OBJET AU SOL

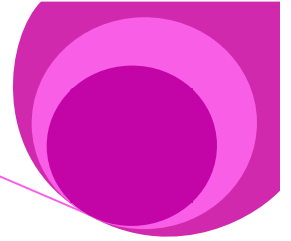
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout, jambes écartées, regarder l'objet situé au sol et positionner une main en guise d'appui sur la cuisse (étape 1)
- Se pencher en avant en pliant les jambes et en positionnant son bras en direction de l'objet (étape 2)
- Attraper l'objet au sol et se redresser (étape 3)

➤ Matériels nécessaires :

- Un objet (balle, bouteille, ...)



ATTRAPER UN OBJET EN HAUTEUR

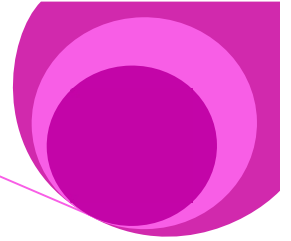
Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :




- Debout, jambes écartées, regarder l'objet situé en hauteur (étape 1)
- Tendre le bras en direction de l'objet en se mettant à une distance appropriée (étape 2)
- Revenir à la position de départ avec l'objet dans les mains, en maintenant son équilibre (étape 3)

➤ Matériel nécessaires :

- Un objet (ballon, bouteille, ...)
- Une étagère

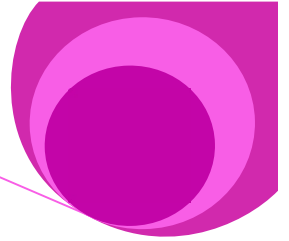


MARCHER SUR UNE LIGNE DROITE




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout face à une ligne droite, bras tendus, regarder devant soi (étape 1)
- Marcher sur la ligne en gardant les bras tendus de façon à s'équilibrer (étape 2 et 3)

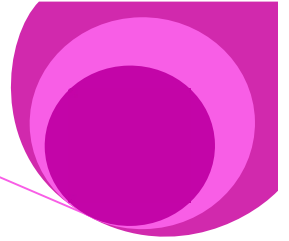


MONTEE DU GENOU AVEC DEROULE DU PIED




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout, bras tendus, monter le genou en fléchissant la jambe (étape 1)
- Marcher en montant le genou, et en posant le talon en premier au sol (étape 2 et 3)

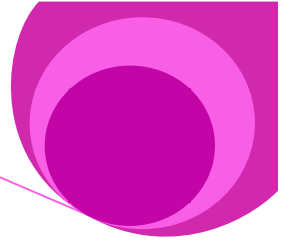


PAS CHASSES




Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

➤ Consignes :

- Debout, jambes tendues, mains sur les hanches (étape 1)
- Réaliser plusieurs pas de côté en gardant les jambes tendues (étape 2 et 3)
- A faire dans un sens puis dans l'autre sur une courte distance



ALLONGEMENT DU PAS (avec aide visuelle)

Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

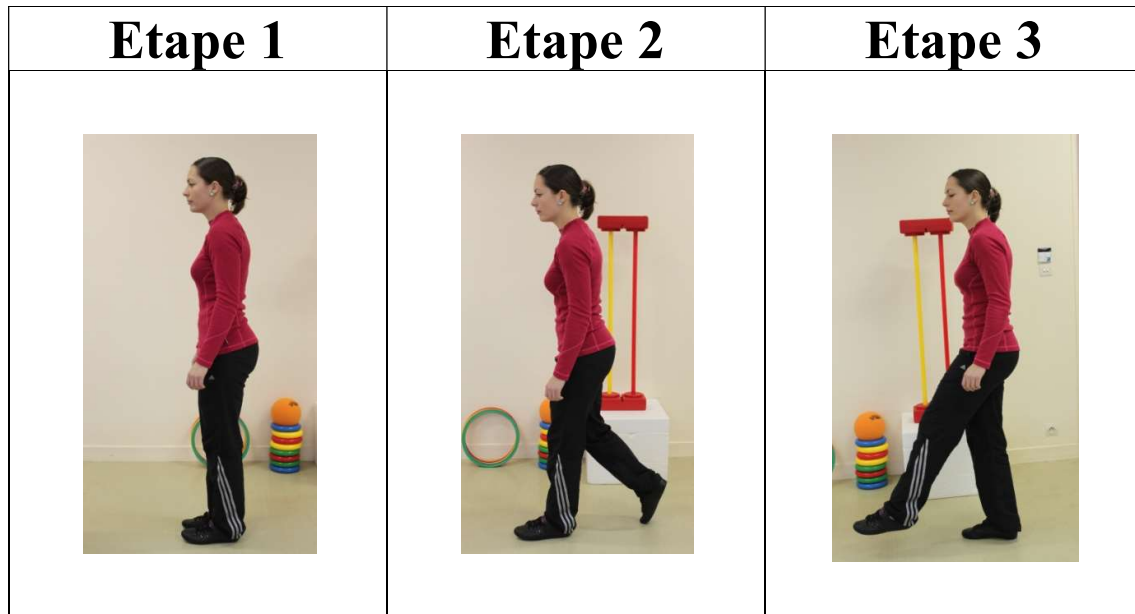
➤ Consignes :

- Trouver un sol sur lequel des grands carreaux sont visibles
- Debout, jambes légèrement rapprochées, regarder devant soi (étape 1)
- Réaliser un pas par carreau (étape 2 et 3)

➤ Matériels nécessaires :

- Sol avec carreaux ou cercles




MARCHE EN ARRIERE



➤ Consignes :

- Debout, regarder devant soi (étape 1)
- Marcher doucement en arrière (étape 1 et 2)

RAMASSER UN OBJET AU SOL (assis sur une chaise)

Etape 1	Etape 2	Etape 3
		

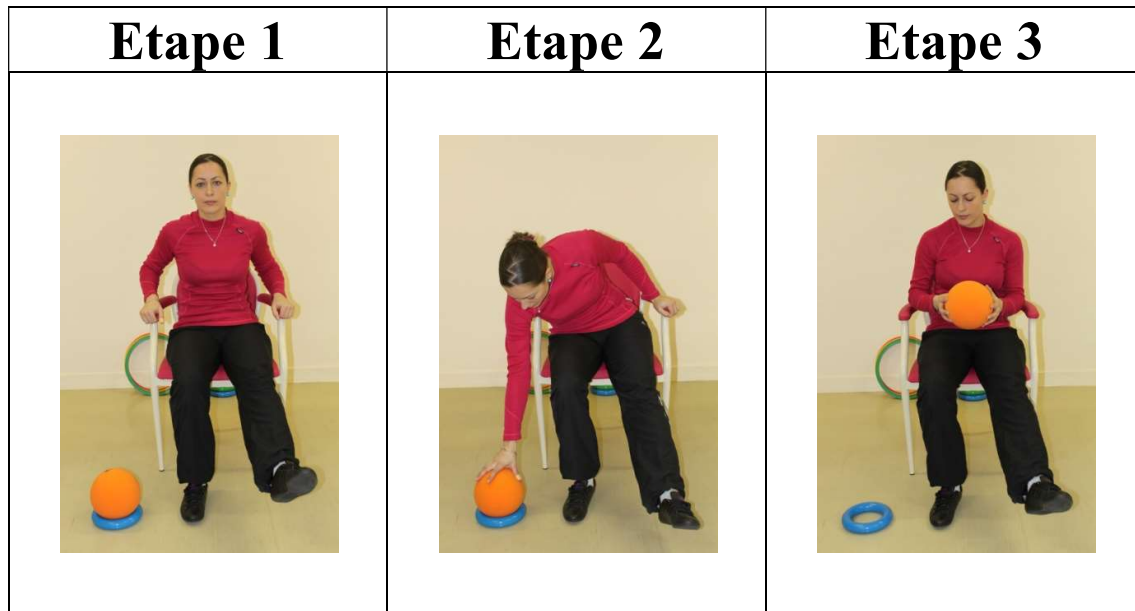
➤ Consignes :

- Assis droit sur le devant de la chaise, à proximité de l'objet au sol (étape 1)
- Prendre appui sur un accoudoir, se pencher en avant, bras tendu en direction de l'objet (étape 2)
- Revenir à la position initiale avec l'objet dans les mains (étape 3)

➤ Matériels nécessaires :

- Une chaise
- Un objet (bouteille, balle, ...)

RAMASSER UN OBJET AU SOL AVEC UN SEUL APPUI (assis sur une chaise)



➤ Consignes :

- Assis droit sur le devant de la chaise, à proximité de l'objet au sol (étape 1)
- Prendre appui sur un accoudoir et garder la jambe levée tendue, se pencher en avant, bras tendu en direction de l'objet (étape 2)
- Revenir à la position initiale avec l'objet dans les mains (étape 3)

➤ Matériels nécessaires :

- Une chaise
- Un objet (bouteille, balle, ...)