

## Coordination – Equilibre: Sur l'arête

La partie étroite du banc se prête à de nombreux exercices d'équilibre. L'un d'entre eux consiste à effectuer diverses figures, seul ou à deux.

Debout sur la partie étroite du banc, effectuer des figures (demi-tour, tour complet, flexions, etc.) sans perdre l'équilibre. Deux par banc.



### Variante

Les élèves traversent le banc et se croisent, sans tomber. Trouver différentes manières de se croiser.

**Exploiter l'environnement** – De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. L'environnement, en premier lieu, présente des situations intéressantes: trouver l'équilibre sur un sol instable, parcourir une rampe ou la bordure d'un muret, marcher sur des cailloux, etc. Plus la surface d'appui est petite et instable, plus l'exécution de la tâche sollicite l'équilibre.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO