Coordination – Equilibre: Exploiter les engins et l'environnement

Se tenir en équilibre ou chercher et rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et disciplines sportives. En sport, pratiquement tous les mouvements nécessitent l'adaptation de la position du corps aux changements qui interviennent sous l'influence de la gravitation.

De nombreux éléments s'offrent pour développer l'équilibre. Dans la salle de sport, la barre fixe, la corde, le banc suédois ou encore le caisson se prêtent bien à cette pratique.

A l'extérieur, l'environnement 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.

Mais il est également possible d'améliorer l'équilibre sans recourir à un matériel sophistiqué: marcher sur des chaussures de sport ou fermer les yeux lors d'un petit exercice sont deux possibilités parmi d'autres qui demandent peu d'aménagements.

→ Nos exercices

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO