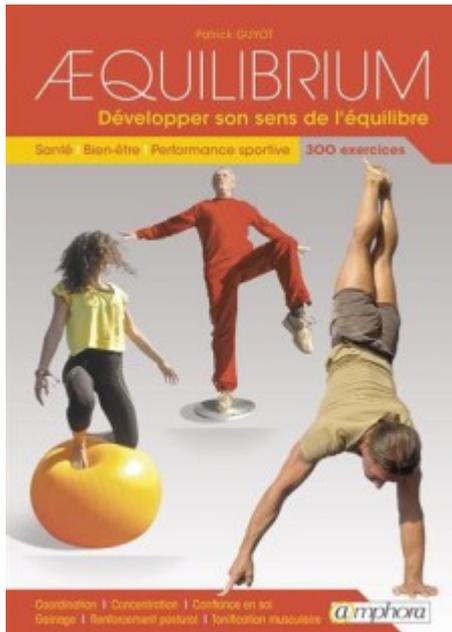


Médiathèque: Aequilibrium: développer son sens de l'équilibre

Un sens de l'équilibre développé est une composante essentielle et prioritaire pour la santé et le bien-être. Il est également un facteur déterminant, souvent méconnu, de la performance sportive.



Améliorer son équilibre augmente la confiance en soi, le courage et la concentration, tout en optimisant les fonctions cognitives telles que la coordination. Les stimulations musculaires (par un travail de gainage spécifique, de force lente et d'endurance) développeront grandement les aptitudes physiques, aideront à obtenir une meilleure posture et atténueront les douleurs quotidiennes. Elles permettront de réaliser des gestes plus justes et efficaces, tout en limitant les risques de chute et de blessure.

Patrick Guyot propose le premier livre entièrement consacré à l'équilibre! Il en explique les bienfaits et livre les clés fondamentales afin de l'appréhender au mieux et de se perfectionner. A l'aide de centaines de photos, il détaille comment maîtriser progressivement de multiples équilibres: sur les mains, un Swiss ball, une planche ou encore une slackline... Il présente plus de 300 exercices, souvent inédits, identifiés en fonction de quatre niveaux sportifs (de débutant à accompli), pour correspondre aux possibilités de chacun.

Prêt d'ouvrage

[Guyot, P. \(2015\). Aequilibrium: développer son sens de l'équilibre. Paris: Amphora.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO