

## Éléments d'équilibre

Pour les éléments d'équilibre, le corps reste dans une certaine position d'équilibre sur une surface d'appui restreinte. Même à l'arrêt, la musculature de maintien est constamment sollicitée. Partant, un élément d'équilibre n'est pas une position «figée», mais une position «vivante». Les éléments d'équilibre peuvent être exécutés sur un pied ou sur différentes parties du corps.

### Un, deux, trois, soleil! (pour les plus petits)

**Comment?** Définir un maître du jeu se trouvant à l'autre bout de la salle et tournant le dos aux camarades. Pendant qu'il dit «un, deux, trois», ses camarades se déplacent dans sa direction. Au mot «soleil», tous les participants doivent s'immobiliser. S'il voit un de ses camarades bouger, il le nomme et celui-ci doit revenir à la case départ.

#### Variantes:

- Varier la position d'équilibre: sur un pied, les fesses, etc.
- Varier le mode de déplacement: à quatre pattes, en rampant sur le ventre, sur le dos, etc.

### Statues

**Comment?** Se déplacer librement dans la salle en respectant la musique. Utiliser des variations de la marche, de la course et des pas. A l'arrêt de la musique, maintenir la position d'équilibre. L'enseignant nomme les parties du corps qui doivent être en contact avec le sol: un pied, un pied et une main, les fesses, les genoux, le nez, le dos, etc.

#### Variantes:

- Position d'équilibre exclusivement sur un pied: varier les consignes pour la jambe d'appui: fléchie, tendue, en appui sur les orteils, sur le talon, sur l'extérieur du pied, etc. Idem pour la jambe libre: genou levé, jambe tendue latéralement, etc.
- Avec partenaire: les consignes de l'enseignant sont à résoudre par deux. Exemple: toucher le sol avec trois pieds et deux mains.

### Break dance Freeze

**Comment?** Imiter les positions suivantes:



### Indications

Veiller à respecter l'alignement des articulations lors des positions d'équilibre.