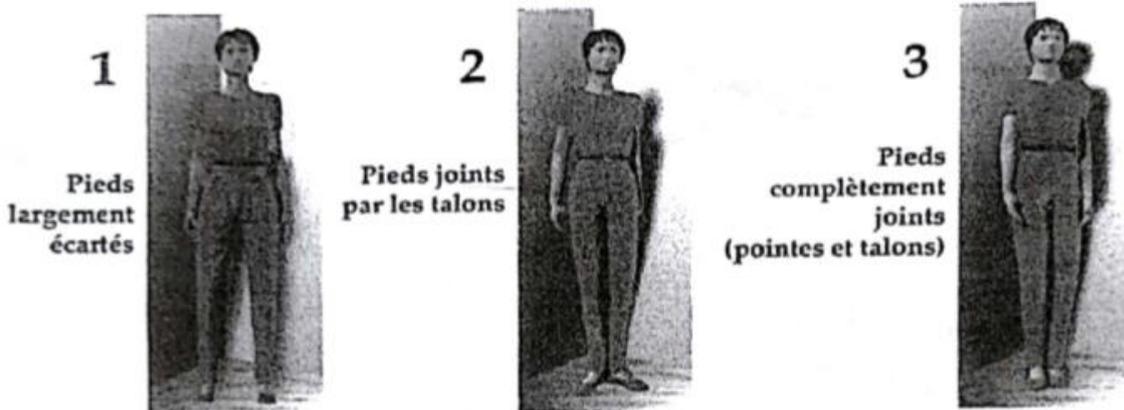


POSTURE ET EQUILIBRE

POUR UN TRAVAIL EN TOUTE SECURITE DE VOTRE EQUILIBRE, TOUS LES EXERCICES SERONT REALISES PRESQUE ADOSES A L'ANGLE D'UN MUR.

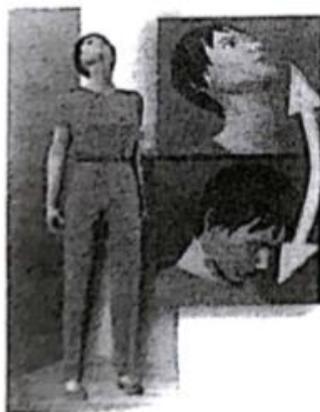
Exercice 1 Rester stable

Contrôlez bien votre stabilité yeux ouverts et fixes; puis yeux fermés pendant 15 secondes.
Réduisez progressivement l'écartement entre vos pieds.



Exercice 2 Tourner la tête

Dans les mêmes conditions, yeux ouverts puis yeux fermés: tournez la tête dans les 4 directions.



de bas en haut 5x



de droite à gauche 5x

**TOUT EXERCICE REALISE LES YEUX FERMES
DOIT ETRE EXECUTE EN PRESENCE D'UNE
TIERCE PERSONNE !**

POSTURE ET EQUILIBRE

Exercice 3 Pointes et talons

Réaliser
des passages
brefs sur les talons



5x

Puis passage sur
la pointe des
pieds



5x

Exercice 4 Equilibre sur un pied

(Protégé par l'angle d'un mur) - la tête droite



Sur le pied gauche



Sur le pied droit

Les yeux ouverts et fixes

POSTURE ET EQUILIBRE

Dans le coin d'une pièce, réalisez 10 mouvements pour chaque exercice

Exercice 5 La marche sur place

La tête haute, d'un pas décidé, avec les bras ballants - yeux ouverts.



Puis marchez pendant 1 min la tête tournée sur la gauche, puis sur la droite (40° d'excentration). Enfin, si l'équilibre est stable, faites quelques pas en alternant les mouvements de la tête.

Exercice 6 Des deux mains vous tenez un stylo, les bras tendus à l'horizontale, les pieds légèrement écartés - Tournez le tronc et suivez le stylo du regard (45° à droite et à gauche)



POSTURE ET EQUILIBRE

Dans le coin d'une pièce, réalisez 10 mouvements pour chaque exercice

Exercice 7

Vous vous baissez, et vous vous relevez lentement - toujours en suivant le stylo du regard.



Exercice 8 Maintenant, la tête seule se redresse et s'abaisse vivement, pour regarder le stylo maintenu en l'air et un autre situé en bas. Le même exercice est réalisé de gauche à droite.



POSTURE ET EQUILIBRE

Exercice 9

Tenez des 2 mains un stylo, à hauteur du visage. Fixez le stylo des yeux et tournez la tête à droite et à gauche en maintenant les yeux fixes sur le stylo.



Puis fixez le stylo des yeux en inclinant la tête vers l'épaule gauche et vers l'épaule droite - 10x



Puis encore 10x la tête en bas et en haut.



Exercice n°9: Tenez des 2 mains un texte, à hauteur du visage.

Lisez 20 lignes d'un texte en tournant la tête très lentement de gauche à droite.



Puis lisez et inclinez la tête vers l'épaule gauche et vers l'épaule Droite pendant 20 lignes.



Puis encore 20 autres lignes la tête en bas et en haut.



Exercice n° 10: Assis, vous prenez deux textes et vos bras sont écartés pour former un angle de 90°. Tournez la tête et lisez le 1er mot à gauche, tournez la tête et lisez le 1er mot à droite. Par la suite vous alternez vos lectures pour lire le 2ème mot à gauche et à droite...etc. . Poursuivez ce travail de la motricité oculaire durant 3 lignes.

