

# Maintenir l'équilibre

*Activité*

**Ressource:** Bien bouger

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Maintenir son équilibre sur un pied en plaçant la plante du pied qui ne sert pas d'appui sur le mollet ou la cuisse de la jambe d'appui.



- Garder la tête levée
- Maintenir son regard sur un objet immobile
- Garder le dos bien droit
- Transférer son poids sur la jambe d'appui
- Lever les bras sur les côtés

- Lever la jambe qui ne sert pas d'appui
- Appuyer le pied sur le mollet ou la cuisse de l'autre jambe
- Garder le genou fléchi pointant vers le côté
- Maintenir la position

## Je peux aussi...

- faire de la gymnastique
- faire des exercices de yoga
- faire du patinage artistique

## Questions à se poser

- Est-ce que je peux maintenir mon équilibre en gardant mon regard fixé sur un objet immobile et en étendant mes bras vers les côtés?
- Est-ce que je peux maintenir mon équilibre soit sur ma jambe droite ou sur ma jambe gauche?
- Est-ce que j'appuie mon pied sur le mollet ou la cuisse de ma jambe d'appui?