



## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 18

## En équilibre

### En équilibre fessier (gym)



Je tiens en équilibre au moins 15s, 30, 45 s, ...Le plus longtemps possible.

### Equilibre sur une jambe (gym)



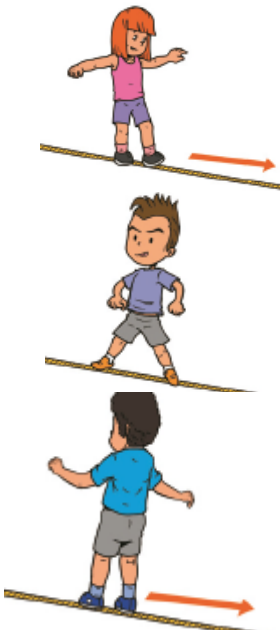
Sur une jambe, les bras levés, poignets cassés, je regarde un point fixe devant moi, loin. Tenir l'équilibre au moins 15s, 30 s, 45 s, ... Le plus longtemps possible. Puis on change de jambe. *Y a-t-il une jambe ou c'est plus facile ?*

### Le sumo (gym)



Les jambes écartées, les pieds ouverts, je fléchis le plus possible les jambes en ayant mes genoux au-dessus de mes pieds. Je me tiens bien droit et je maintiens la posture 10s, 15s, 20s,... Je souffle bien, j'inspire et j'expire tout au long de l'exercice.

### Sur une ligne (gym)



Je marche sur une ligne comme un funambule. En avant, sur le côté, en arrière.

### La tresse (gym)



Sur la jambe gauche, je passe ma cuisse droite devant et j'essaie d'accrocher mon pied au mollet. Je tends les bras, les croise et joins les mains (pouces vers le bas). Puis je ramène mes bras sous le menton. Je regarde loin devant moi. Je tiens la position 10 s, 20 s =, 30 s, ... Le plus longtemps possible. Puis je change de jambe.

### Le ballon masseur (massage) ou La balle masseuse



Je suis allongé sur le ventre, détendu. Mon partenaire est à côté de moi à genou. Il fait rouler doucement et lentement le ballon ( ou la balle) sur mon dos, mes fesses, mes jambes, mes pieds. Le massage doit être agréable, si mon partenaire me fait mal je lui dis pour qu'il fasse les mouvements plus doucement. Puis on change les rôles.