

# Formes fondamentales de mouvements et de jeux pour les jeunes – Formes fondamentales de mouvements: Se tenir en équilibre – Brice de Nice

Un bon équilibre permet d'exécuter les mouvements avec davantage de précision et d'efficacité ainsi que de prévenir les blessures. L'équilibre peut s'entraîner au moyen d'une multitude d'appareils et d'engins.

Un couvercle de caisson est posé sur quatre ou cinq medicine-balls ou ballons de basketball. Les participants doivent rester en équilibre sur la plateforme ainsi formée.

## Variante

- Ajouter une tâche motrice (p. ex. sauter en effectuant un demi-tour, lancer des balles.).

**Matériel:** Couvercle de caisson, 4-5 medicine-balls ou ballons de basketball, éventuellement balles pour lancer

---

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès, experte esa, titulaire d'un master en sciences du sport et du mouvement



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**