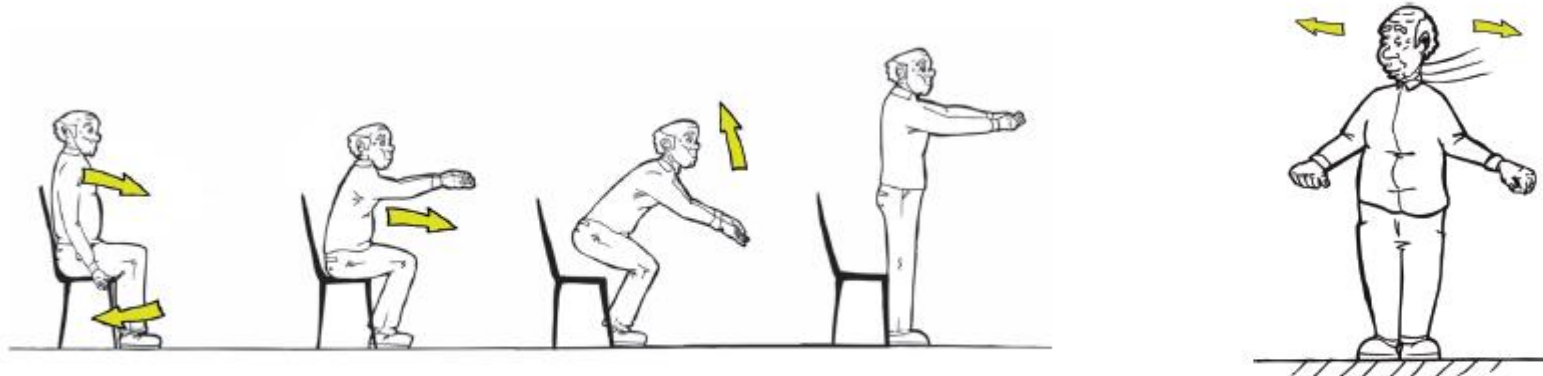
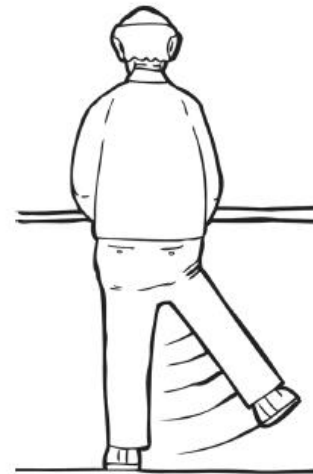


Équilibre :



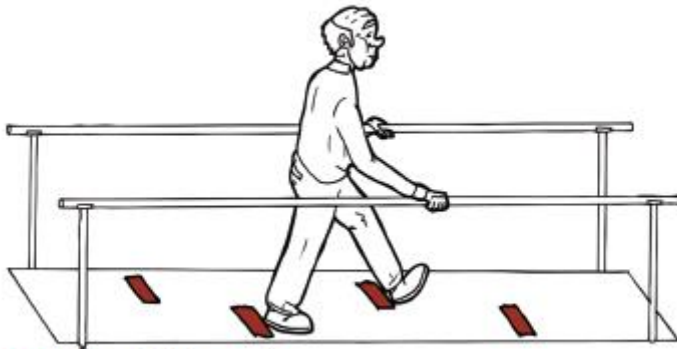
Passage Assis – Debout sans les mains ; (faire des séries de 10)

En position pieds joints, tourner la tête de droite à gauche.

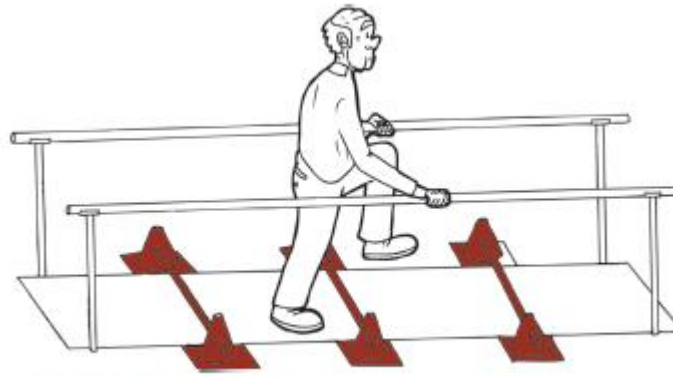


Lever une jambe en se tenant et petit à petit lâcher le point d'appui,
Maintenir la jambe levée le plus longtemps possible.

Travail de La marche :



Travail de la longueur du pas



Travail de la hauteur du pas



Marcher sur une ligne



Marcher en effectuant une autre tâche

Exercices dans le cadre d'une fragilité déjà installée :

