

## " L'équilibriste".

### Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux.

Tu places une marque au sol (un trait de couleur, une ficelle, une corde...C'est ton "**chemin d'équilibre**".

Tu t'échauffes bien avant.  
En t'accroupissant  
plusieurs fois et préparer  
tes muscles.



### CONSIGNES :

tu te déplaces sur le trait , la corde, etc...Tu t'appliques au maximum pour ne pas poser les pieds ailleurs que sur le trait, "**ton chemin d'équilibre**".

### Pour compliquer .

1/ Tu essaies de te déplacer sur le côté en suivant ton "**chemin d'équilibre**".

2/ Tu essaies de faire ce parcours en arrière, sans mettre les pieds au delà du "**chemin d'équilibre**".

3/ Tu essaies d'avancer les yeux fermés, en avant, sur le côté, en arrière. (si ton "**chemin d'équilibre**" est en relief comme une corde).

4/ Maintenant tu fais un "**chemin d'équilibre**" tout tordu et tu recommences les exercices.



Tu te donnes des défis ! Ex :( j'y arrive de plus en plus vite, sans manquer mon "**chemin d'équilibre**".)

Si tu as un chronomètre sur ta montre.

Maintenant tu peux lancer des défis aux copains .