

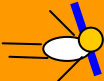
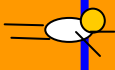


<p><b>Composante :</b> S'équilibrer</p> <p><b>Niveau :</b> 2</p>	<p><b>Comportements observés :</b></p> <p>Refus de quitter ses appuis terriens.</p>	<p><b>Effet recherché :</b></p> <p>Utiliser différentes modalités pour quitter ses appuis plantaires.</p>
<p><b>Dispositif :</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>1. La frite entre les jambes</b></p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>2. La frite au niveau de l'abdomen</b></p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>3. La frite sous la nuque</b></p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>4. la frite sous les aisselles</b></p>  </div> </div>		
<p><b>Consigne :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tu marches. Au signal tu mets ta frite entre tes jambes et tu restes en équilibre.</li> <li>2. 3. 4. même consigne.</li> </ol>		
<p><b>Evolutions :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Varier la profondeur</li> <li>2. Varier les objets (planche, pull boy)</li> <li>3. En fonction du signal, adopter la forme d'équilibre correspondante.</li> </ol>	<p><b>A la mer :</b></p> <p>Possible en mer.</p>	