



Fiche technique Equilibre

Nombre	Matériel
2	Bancs retournés
8	Grands bâtons
4	Cônes
1	Disque, Javelot, Médecine Ball, Kettlebell, Poids d'haltère, Marteau, Bâton de relais
1	Tampon

Déroulé

Chaque jeune choisit au moins un objet qu'il devra porter tout au long du parcours
A la fin du parcours, faire un tampon sur la feuille de concours.

Avec la balle de tennis, chaque jeune doit la tenir en main, paume vers le bas, la lâcher et la rattraper avec la même main paume vers le haut et inversement et avec chaque main.

On peut aussi ajouter un exercice: poser l'engin sur le sol en soulevant une jambe vers l'arrière, se relever, reprendre l'engin en soulevant une jambe vers l'arrière sans perdre l'équilibre

