



# Activité 6

## L'équilibriste

### Matériel

Une chaise par enfant

### Composante stimulée :

Équilibre

Placer le talon d'un pied sur la chaise en s'assurant que les orteils ne touchent pas au dossier pendant que l'autre pied est au sol à plat. Placer également les bras sur le côté pour aider à l'équilibre. Au signal, placer le pied au sol sur la pointe des pieds et maintenir la position pendant 5 secondes spéciales selon votre créativité. Exemple : «1 rhinocéros, 2 hippopotames, 3 crocodiles, 4 orangs-outans, 5 éléphants ». Changer de jambe et recommencer.

### Variantes 1<sup>er</sup> cycle:

- Augmenter le nombre de secondes
- Placer les bras sur la tête, derrière le dos ou croisés
- Fermer un œil

### Variantes 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles:

- Idem variantes 1<sup>er</sup> cycle
- Fermer les deux yeux
- Dos à la chaise, placer la pointe sur la chaise et le talon au sol