

QUEL EST VOTRE NIVEAU D'ÉQUILIBRE ? RELEVEZ LE DÉFI !

OBJECTIF : tenir en équilibre dans la position indiquée par un lancé de dé.

En mettant une chaise devant vous, essayez de tenir plus de 10 secondes dans chacune des positions de pieds suivantes : sur un seul pied (gauche ou droit), deux pieds joints, deux pieds décalés, deux pieds l'un derrière l'autre (pied gauche ou droit devant).

Vous pouvez utiliser un dé classique ou découper et construire le dé ci-dessous après avoir collé au préalable la feuille imprimée sur un bristol.

Ce sera plus amusant en défiant vos amis !

N'oubliez pas d'arrêter le chronomètre et de noter votre score.

Si vous tenez moins de 5 secondes, parlez-en à votre médecin.



