

## Stimulation du sens de la rotation

Ces exercices visent à intégrer un aspect déterminant qui influence l'équilibre, à savoir les «déplacements de la tête» (tourner, hocher, incliner). Leur difficulté doit être adaptée au niveau des participants.



### Dis-moi oui!

Debout, corps stable, dire «oui» avec la tête (hocher de haut en bas). Idem en position assise sur une chaise ou sur un ballon de gymnastique.

**Matériel:** Ballon de gymnastique, évent. chaise pour se tenir



### Rotation et équilibre

Marcher sur une ligne, une corde, un banc et effectuer une rotation (180° ou 360°).

**Matériel:** Banc, corde, etc.