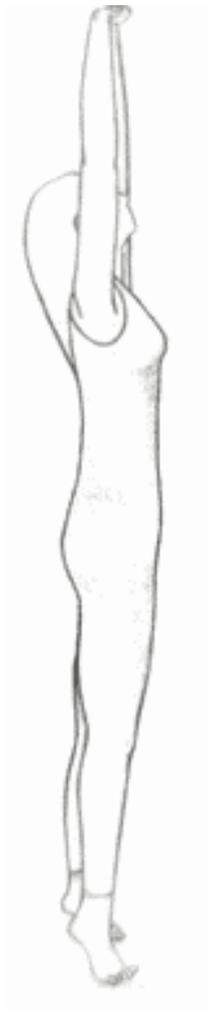


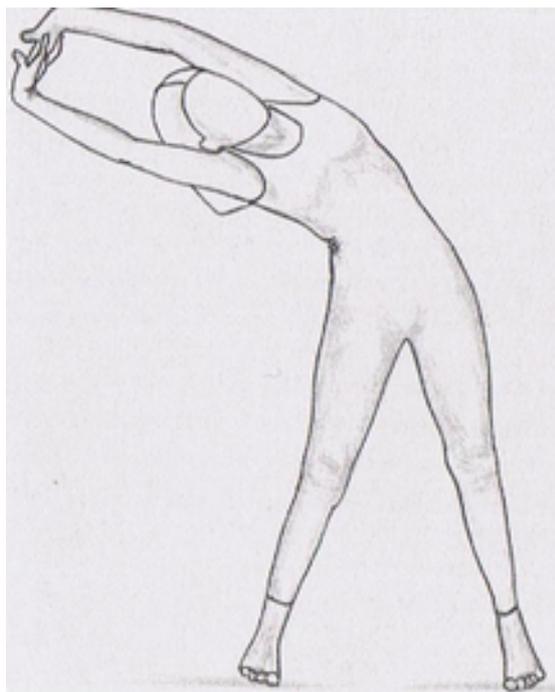
**PROPOSITION DE PROGRESSION POUR LES POSTURES EN EQUILIBRE :**

**Niveau A**

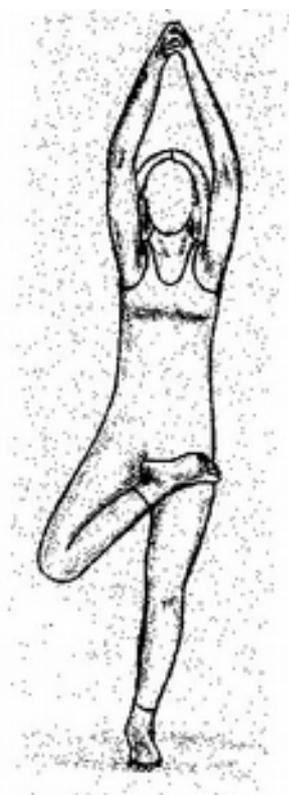


**« Équilibre sur les orteils »**

**ou étirements vertical et latéral**



**ou comme un « arbre »**



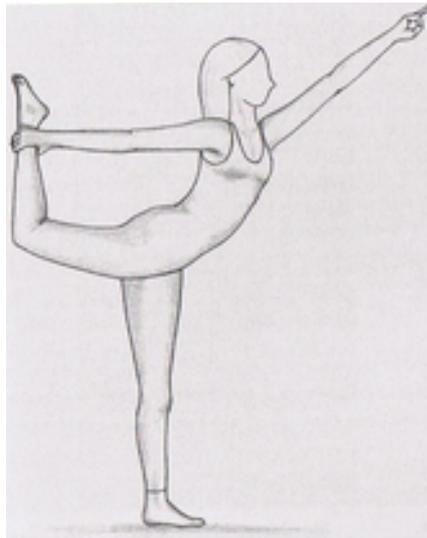
## Niveau B

« Équilibres sur 1 jambe »

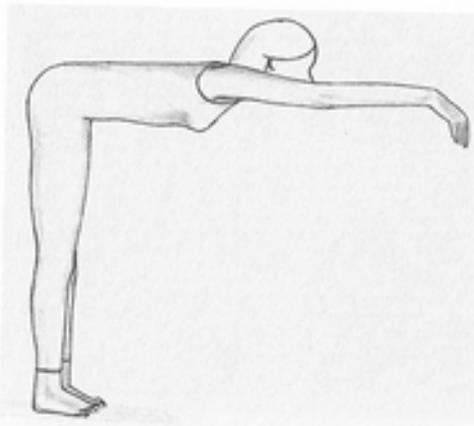
« l'aigle sur son rocher »



ou « la danseuse »



et « le joueur de flûte »

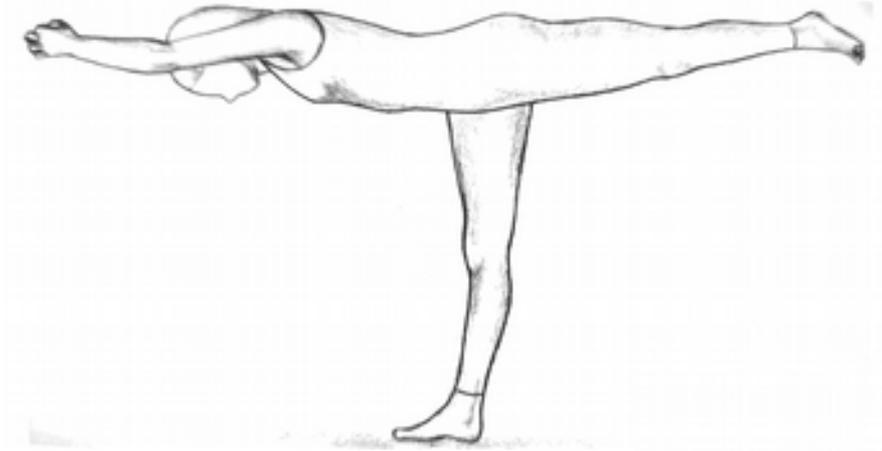


ou

équilibre « en planche faciale »  
avec bras tendus devant  
ou sur les cotés

## Niveau C

**Équilibres plus complexes :**



**« en planche » avec une jambe tendue**

**ou «en renversement »**



**ou « l'aigle qui prend son envol »**



## Niveau D

### Équilibres avec grande souplesse



Posture de la « patineuse »

ou posture du « Y »

