

# EQUILIBRE

## Roll'a

**Rouleau sur tapis de sol**

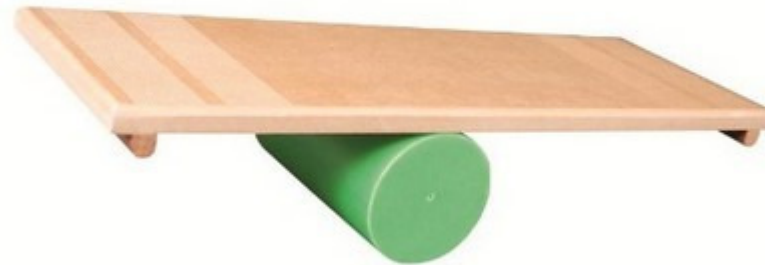
**Planche posée sur rouleau**

**Pieds parallèles et à écartement du bassin**

**Poser 1 pied après l'autre, face au mur les 2 mains à plat sur le mur**

**Jambes ½ fléchies**

**Regard horizontal**



- Travail face au mur avec puis sans aide des mains
- Travail dos au mur avec puis sans aide des mains
- Les mouches (cf. fiche)
- Le sculpteur (cf. fiche)