



Tableau récapitulatif des exercices pour un bon équilibre physique et moral au quotidien à effectuer pendant 1 semaine

Le but n'est pas de faire tous les exercices tous les jours mais plutôt d'y consacrer entre 10 et 30 minutes par jour et de faire ceux dont nous avons besoin

Exercice	Position	Exécution	Durée / Distance	Répétitions	Objectif	Pourquoi	Catégorie
Fixation du regard	Assis ou debout, dos droit	Fixer un point devant soi et tourner lentement la tête de gauche à droite	30 sec à 1 min	2 à 3 fois	Stimulation de l'attention et de l'équilibre visuel	Améliore la concentration et la stabilité posturale	Coordination œil-tête
Rotations de la tête	Assis ou debout	Tourner lentement la tête à gauche, à droite, puis de haut en bas	Environ 1 min	2 fois	Mobilité cervicale et ancrage corporel	Relâche les tensions et favorise la conscience corporelle	Mobilité douce
Marche en ligne droite	Debout, pieds alignés	Marcher en posant un pied devant l'autre en ligne droite	10 à 15 pas	2 à 3 fois	Renforcement de l'équilibre dynamique	Stimule la coordination et l'attention motrice	Équilibre dynamique
Debout sur une jambe	Debout, pieds écartés	Lever une jambe et maintenir l'équilibre	30 sec à 1 min / jambe	2 à 10 fois	Développer la stabilité posturale	Améliore la proprioception et la concentration	Équilibre statique

