

# CAPACITES A ATTEINDRE

## Equilibre

1. EC de tenir une posture sur une surface d'appui réduite
2. EC de se déplacer sans dévier de sa trajectoire
3. EC d'oser le « réflexe parachute » et la prise de risque
4. EC d'enchaîner plusieurs actions
5. EC de franchir des obstacles sans interruption
6. EC d'améliorer la cadence de marche
7. EC de ramasser de différentes façons un objet au sol
8. EC de passer au sol
9. EC de se relever grâce à une technique
10. EC de connaître sa jambe de force
11. EC...