

# Rondins d'équilibre

## *Pas japonais*

ÉQUILIBRE

PROPRIOCEPTION

AGILITÉ

~30cm

HAUTEUR /  
RONDIN

15

NOMBRE DE  
POTEAUX

Bois

MATÉRIAU

Lignes

DISPOSITION

### DESCRIPTION DE L'AGRÈS

Ensemble de rondins cylindriques en bois, fichés verticalement dans le sol à hauteur variable, disposés en ligne décalée. Chaque rondin présente une surface d'appui réduite (section d'environ 12– 15 cm de diamètre) induisant une instabilité contrôlée.

### OBJECTIF FONCTIONNEL

Améliorer l'équilibre dynamique, la proprioception des chevilles et des genoux, ainsi que la vitesse de réaction neuro- musculaire. Idéal comme échauffement articulaire ou comme segment de circuit HIIT.

### MUSCLES SOLLICITÉS

Tibial  
antérieur

Fibulaires

Soléaire

Quadriceps

Ischios-  
jambiers

### EXERCICES PRINCIPAUX

- ▶ Traversée lente avec pause 2s par appui
- ▶ Traversée rapide (sprint de coordination)
- ▶ Squat unipodal sur rondin central
- ▶ Sauts enchaînés rondin à rondin

## PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

---

- DÉBUTANT** Traversée bipodale, pause 3s par rondin, bras en croix pour équilibre. Regard fixe devant soi.
- INTERMÉD.** Traversée unipodale (un pied, un rondin), sans pause, maintien de la hanche à niveau. 3 passages.
- AVANCÉ** Sauts d'un rondin à l'autre en réception mono-appui amortie, puis enchaînement retour en course. Chrono.

