

## Tenir sur la pointe des pieds

Bas du corps:

mollets

Se tenir debout, les pieds à largeur des épaules, les bras posés sur les hanches ou croisés derrière le corps. Ensuite, soulever les deux talons (appui sur la pointe des pieds) et maintenir la position.

### Attention:

Maintenir le haut du corps droit (corps sous tension), fixer un point pour garder l'équilibre.

### Facilitation:

Prendre appui sur un mur ou sur une personne pour garder l'équilibre.

### Complication:

Ajouter du poids (sur les épaules/devant la poitrine ou dans les mains).

