


# Planche d'équilibre

Planche d'équilibre pour gagner en équilibre et en gainage du corps.

 Difficulté Facile

 Durée 3 heure(s)

 Catégories Mobilier, Sport & Extérieur, Bien-être & Santé

 Coût 10 EUR (€)

## Sommaire

Introduction

Étape 1 - Trouer la planche

Étape 2 - Profilé aluminium

Étape 3 - Axe de la boule

Étape 4 - Boule

Étape 5 - Assemblage 1

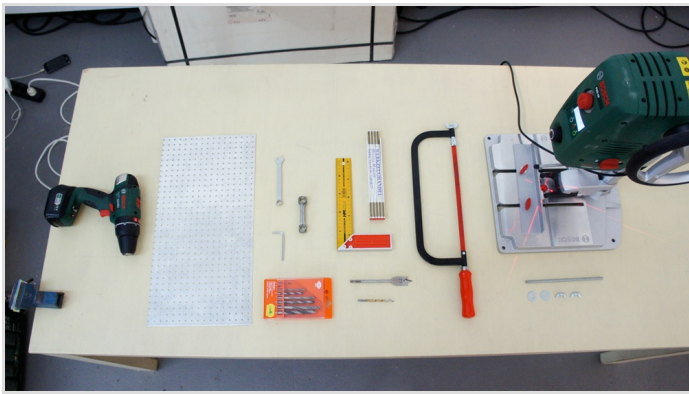
Étape 6 - Assemblage 2

Étape 7 - Tada !

Commentaires

## Introduction

Cette Planche d'équilibre fonctionne mais elle est très (très) difficile à utiliser. Même un bon skateboarder a du mal à tenir en équilibre dessus plus de 10 secondes. Chez Mifactori, nous l'utilisons autour d'une table de réunion et la table nous permet de trouver l'équilibre plus facilement. Si vous avez des idées pour la rendre plus stable, n'hésitez pas à nous en faire part !

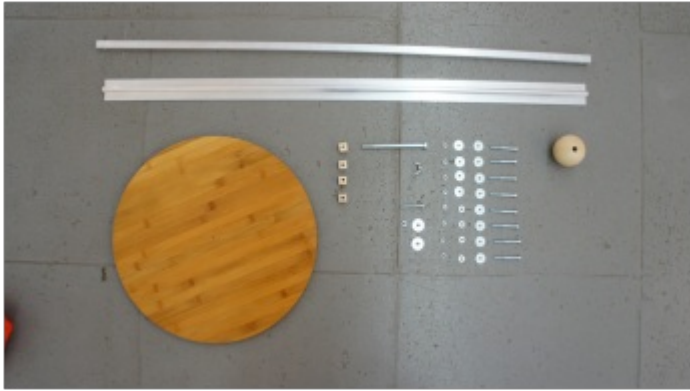


## Matériaux

- La boule en bois : 3,50 Euro
- Plaque ronde en bois : 9,90 Euro
- Tubes en aluminium : 15mm x 15mm
- Tige filetée

## Outils

- Perceuse + Mèches à bois et à métaux
- Scie à métaux
- Règles



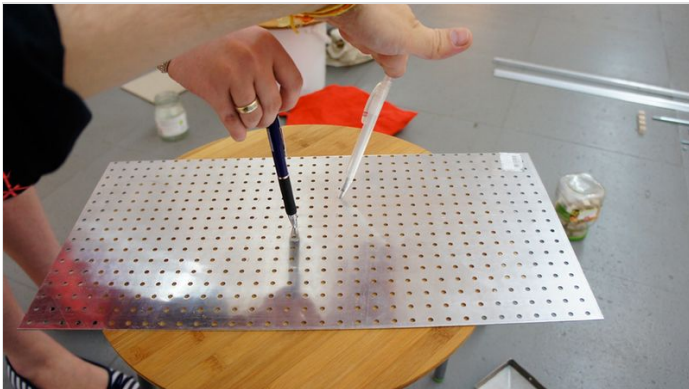
## Étape 1 - Trouer la planche

Percez la planche de bois en son centre.

Marquez ensuite 8 trous (2 rangées parallèles de 4 trous de chaque côté du centre) à l'aide du pochoir.

Le pochoir que nous utilisons est un cadrage de trous espacés de 1,5 cm.

Percez ensuite les trous comme sur la 2ème photo.



## Étape 2 - Profilé aluminium

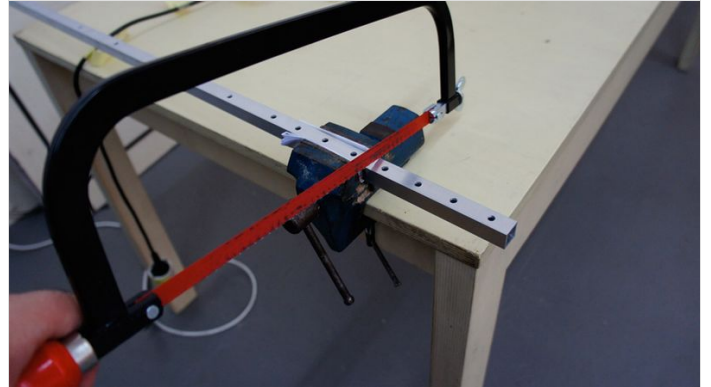
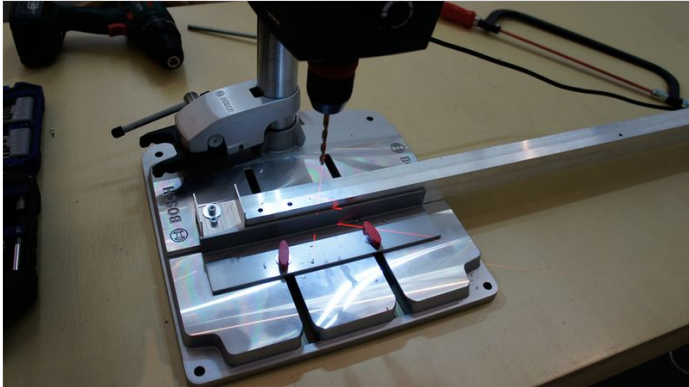
Percez des trous comme indiqué dans la 3ème photo.

Chaque trou est espacé de 1,5 cm.

Et couper les pièces de façon a avoir :

- 2 profilés de 120mm
- 2 profilés de 18mm

Les trous transperces complètement le profilé.

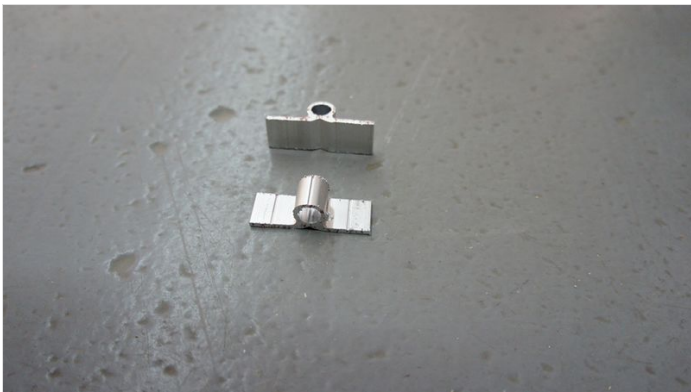


## Étape 3 - Axe de la boule

Cette pièce est disponible dans le commerce.

La largeur de la pièces et de 40mm.

percer chaque trou à 15mm d'écart de façon à pouvoir les fixer sur les profilés.





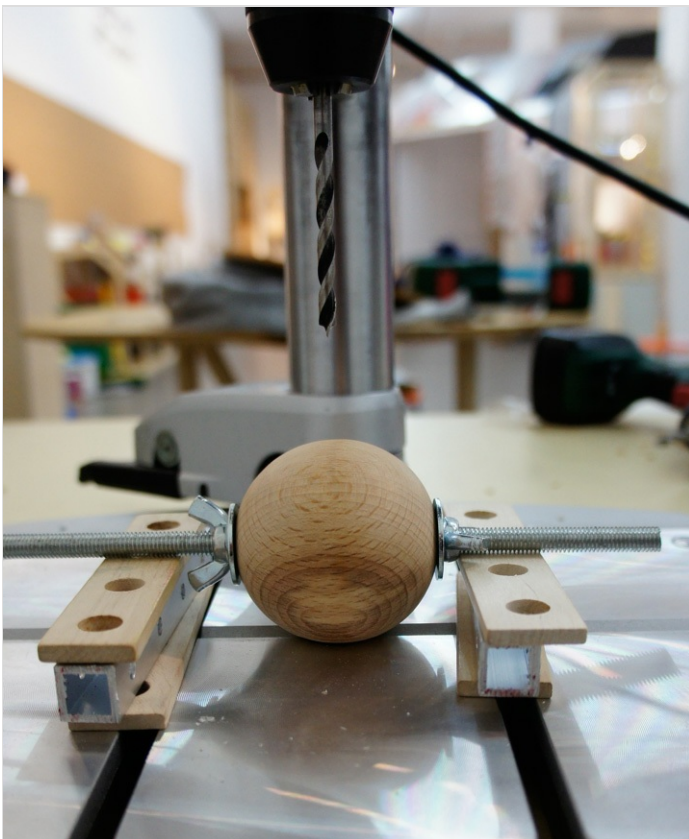
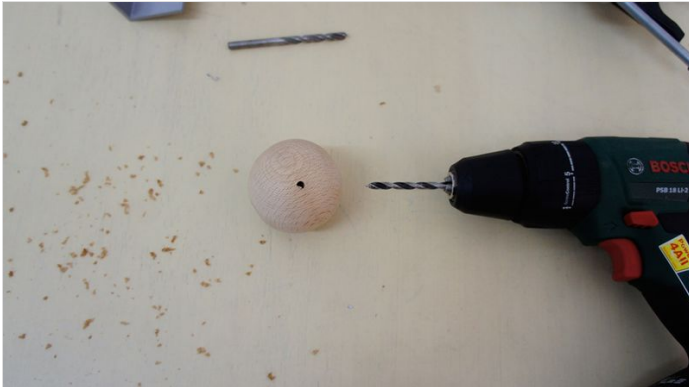
## Étape 4 - Boule

Percer un trou de 6mm au centre de la boule.

Percez un second trou suivant un angle de 90° par rapport à l'axe du premier trou. Ne percez ce 2ème trou que jusqu'au centre de la boule (ne pas transpercer).

La 3ème photo montre le process de fabrication. Nous avons utilisé un étau pour avoir un angle à 90° parfait.

N'hésitez pas à percer d'abord avec une mèche plus petite puis repasser une seconde fois avec une mèche plus grande.

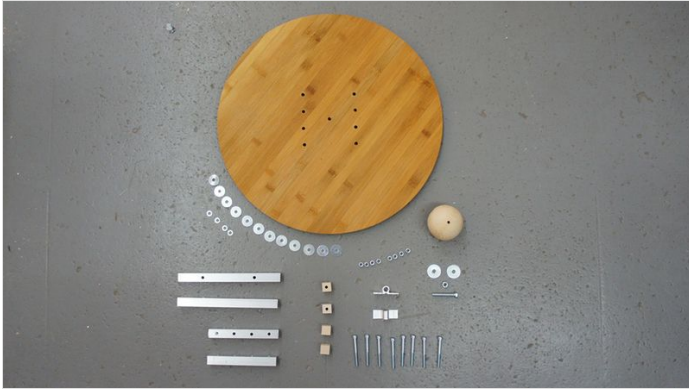


## Étape 5 - Assemblage 1

Placez les boulons à travers la planche avec une rondelle.

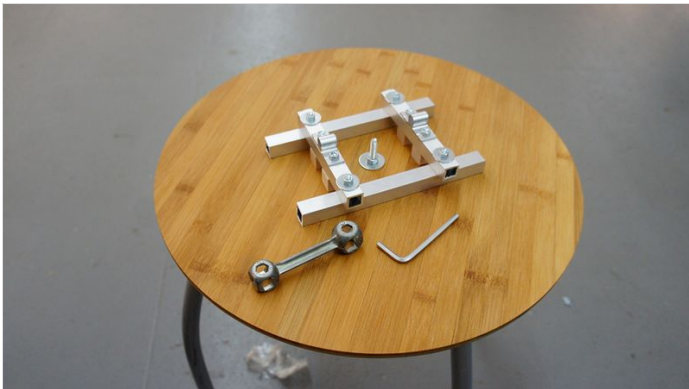
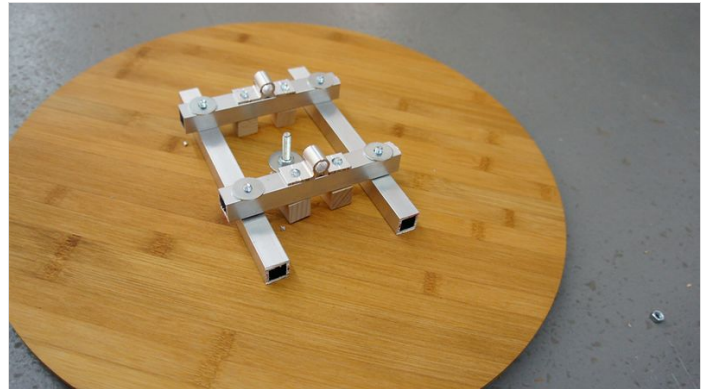
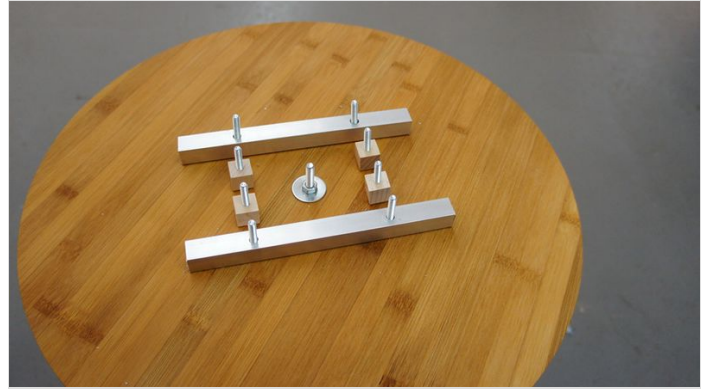
- Au centre : 1 boulon 40mm Ø6.
- Sur les côtes : 8 boulons 50mm Ø5.

Retournez la planche puis placez l'écrou central.



## Étape 6 - Assemblage 2

Placez les profilés en aluminium et les pièces d'écartement.  
Ajoutez les pièces d'angle et serez le tout.





## Étape 7 - Tada !

Placer la boule au centre puis passer le boulon  $\varnothing 8$  en son centre.  
Vous avez terminé !

