

L'intérêt du maintien des capacités d'adresse et de coordination permet d'affiner le geste.

### ADAPTATION

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire l'exercice, même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

### Matériel:

Livres plus ou moins épais, plus ou moins lourds en fonction des possibilités

1 bouteille en plastique

2 balles de tennis et 1 balle de tennis de table (ou des balles de diamètre similaire). A défaut, confectionner des balles en chiffonnant du papier pour obtenir des boules de la taille d'une balle de tennis et de tennis de table.

1 bâton ou 1 balai

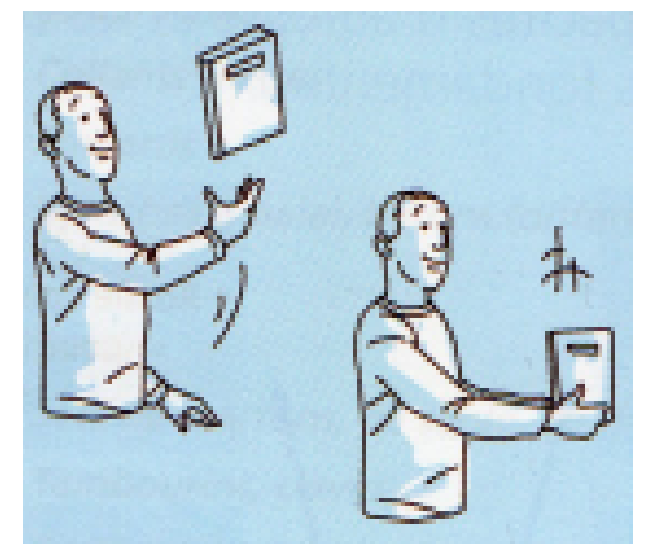
1 carton ou 1 poubelle

1 boîte d'œufs (vide)

## Adresse - Coordination avec un livre

1/ Tenir un livre en position verticale dans la main et l'envoyer vers le plafond puis le rattraper à 2 mains.

Effectuer 5 à 10 lancers d'une main puis de l'autre.

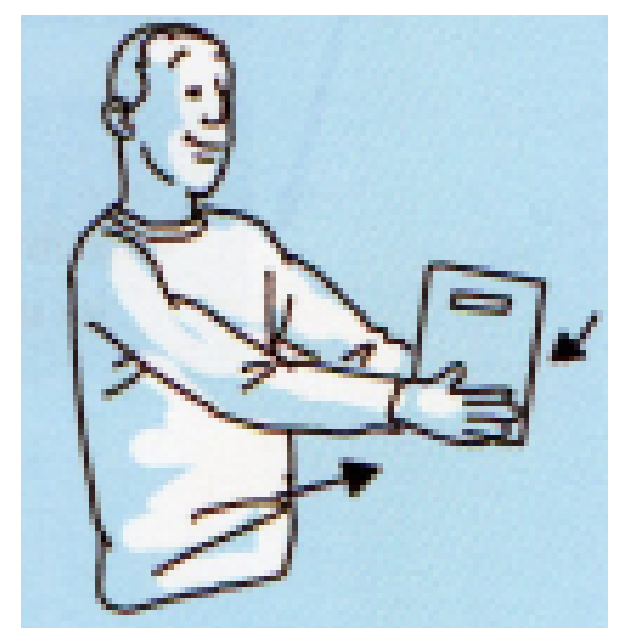


2/ Envoyer le livre d'une main à l'autre.

Varié la distance entre les 2 mains.



Pour aller + loin : Les 2 mains de chaque côté du livre, écarté les mains et revenir rapidement sur lui avant qu'il ne tombe.



3/ Par 2, face à face, s'envoyer le livre à plat: envoi d'une main, réception des 2 mains et inversement.

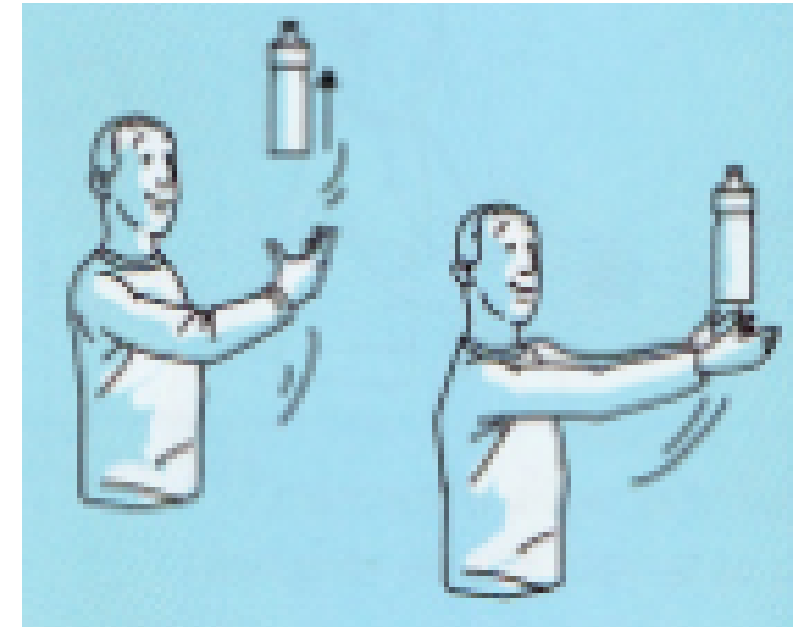
Changer de main d'envoi.



## Adresse - Coordination avec une bouteille en plastique (50 cl ou 1 l) ou une balle

1/ Prendre la bouteille ou balle à la main, l'envoyer d'une main vers le haut et la rattraper des 2 mains.

Effectuer 5 à 10 lancers d'une main puis de l'autre.

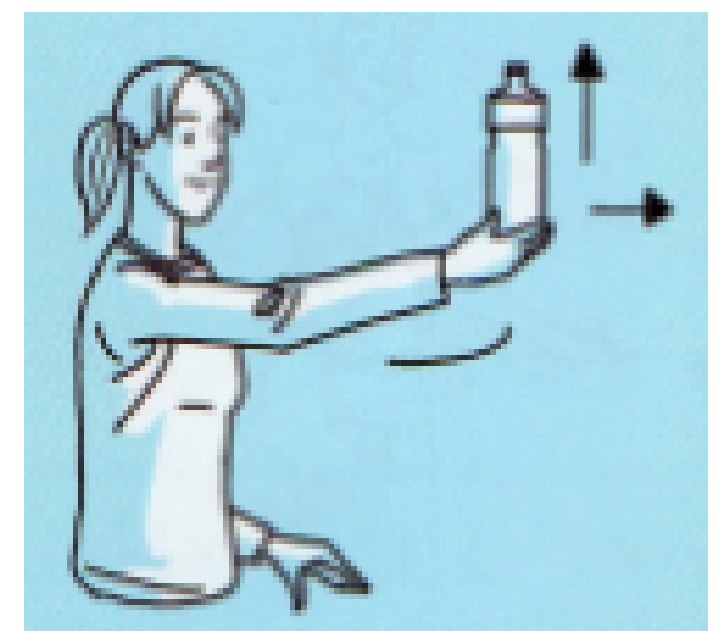


2/ Les 2 mains de chaque côté de la bouteille ou de la balle, écarter les mains et revenir rapidement sur elle avant qu'elle ne tombe.



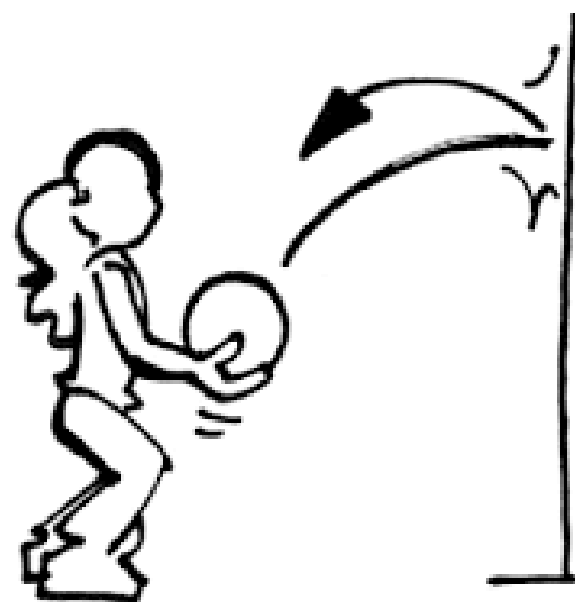
3/ La bouteille ou la balle posée sur la paume de main, bras tendu devant soi ou coude semi fléchi.

Déplacer doucement la main dans l'espace horizontalement ou verticalement sans faire tomber la bouteille ou la balle.



4/ La bouteille ou la balle posée sur la tête, maintenir l'objet 10 secondes sur la tête sans qu'il ne tombe.

5/ Envoyer une balle en cloche contre le mur et la rattraper.  
Faire 5 lancers de chaque main.



**Pour aller + loin :** Envoyer la balle contre le mur avec la main au-dessus de la tête (tir tendu) et la rattraper. Faire 5 lancers de chaque main.

6/ 1 balle dans chaque main, envoyer la balle en cloche contre le mur et la rattraper, alterner lancer main droite puis main gauche.

Faire 5 lancers de chaque main.

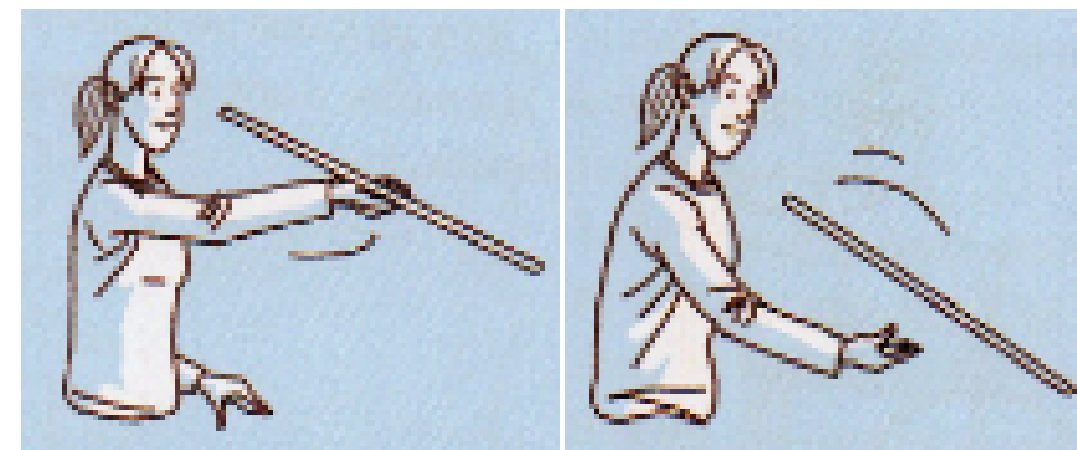
## Adresse - Coordination avec un bâton (balai par exemple)

**1/ Position initiale :** Le bâton est tenu d'une main, bras tendu devant soi à l'horizontal.

**Mouvement :** L'envoyer vers le haut et le rattraper d'une main puis changer de main.

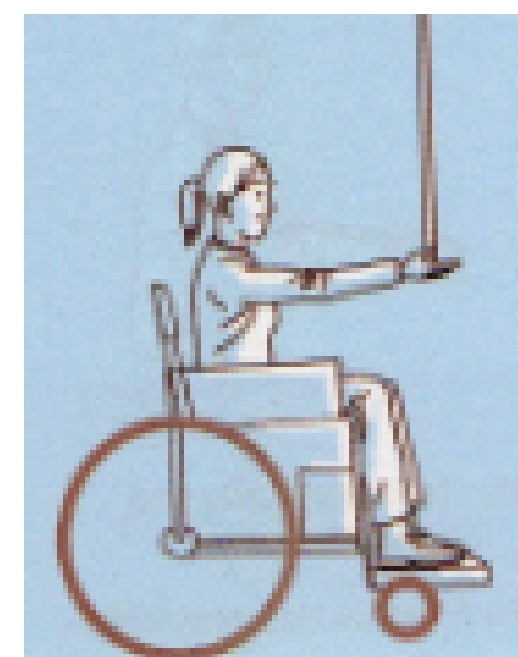
Effectuer 5 à 10 lancers d'une main puis de l'autre.

**Adaptation :** Lancer le bâton à 2 mains et le rattraper à 2 mains.



**2/ Position initiale :** Tenir le bâton verticalement à 2 mains bras tendus devant soi.

**Mouvement :** Le passer d'une main à l'autre.



**3/ Maintenir en équilibre le bâton posé sur la paume ou sur un doigt.**  
Changer de main.

## Adresse : Jeux de visée avec bouteille et balle

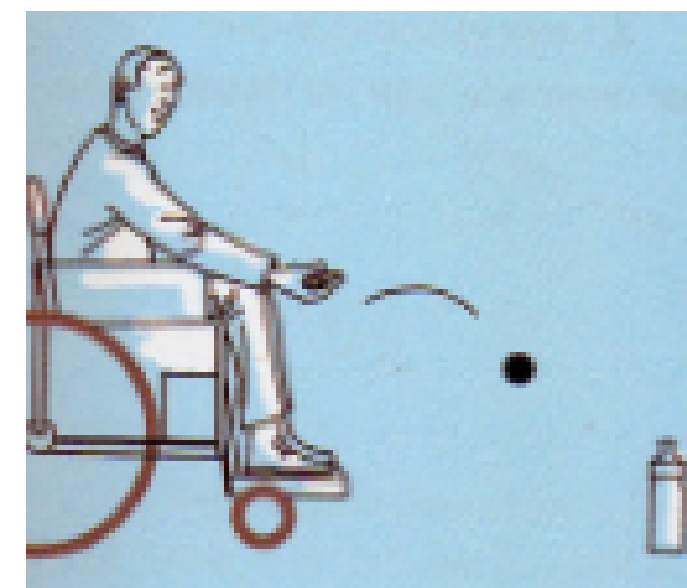
### 1/ Bowling

Une balle à la main, la bouteille posée au sol en guise de quille.

Faire rouler la balle au sol ou l'envoyer directement sur la bouteille pour la faire tomber.

Effectuer 5 à 10 lancers, si sur plus de la moitié des lancers la bouteille tombe, reculer sinon rapprochez-vous.

**Adaptation / Complexification :** Rapprocher/éloigner la bouteille.



### 2/ Basket

Bouteille ou balle à la main, un carton ou une poubelle posé au sol à quelques mètres devant vous.

Envoyer la bouteille ou la balle dans le réceptacle.



**Pour aller + loin :** Si vous êtes à 2, envoyer la bouteille ou balle dans un réceptacle tenu par un partenaire (changement de direction, hauteur...)

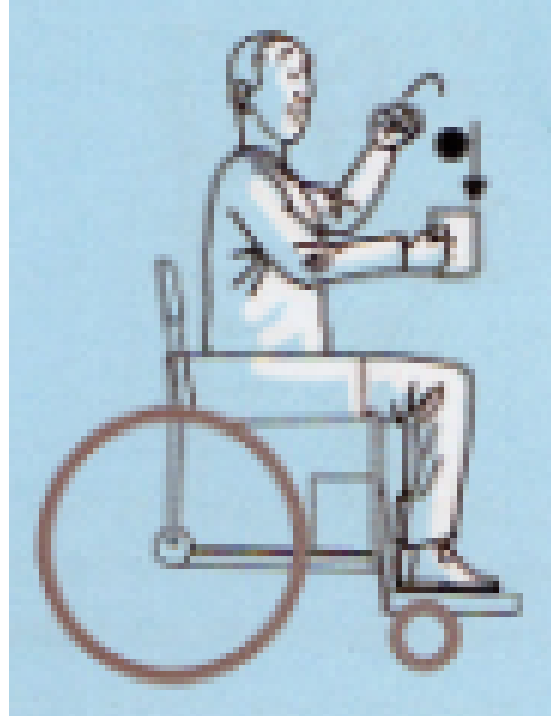
**Adaptation / Complexification :** Varier la distance et la largeur du réceptacle.

### 3/ Bilboquet

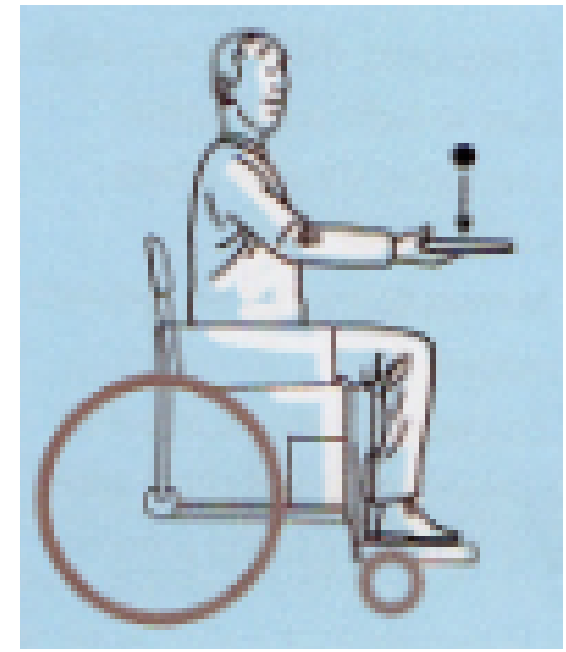
**Position initiale :** Un verre à la main avec une balle à l'intérieur.

**Mouvement :** Faire sortir la balle du verre et la rattraper dans le verre.

**Adaptation / Complexification :** Varier le récipient contenant la balle.



**Pour aller + loin :** Utiliser une raquette de ping-pong ou un livre et faites rebondir la balle.



### 4/ Golf

Placer sur une table ou au sol une boîte d'œufs vide dont les cavités sont numérotées de 1 à 6 (ou de 1 à 12, suivant la taille de la boîte).

L'objectif est de viser les trous à l'aide d'une balle de tennis de table et d'atteindre le trou 1, puis le trou 2... jusqu'au trou 6.

Pour passer au trou suivant, il faut valider chaque trou en réussissant son lancer (càd avoir réussi le lancer dans le trou visé).

**Variante :** Effectuer 5 lancers et compter au fur et à mesure les points.

L'objectif étant de faire le maximum de points.

Réitérer cet exercice plusieurs fois en essayant de battre son meilleur score.

**Adaptation / Complexification :** Rapprocher/éloigner la boîte d'œufs.



**N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !**