

L'intérêt du maintien des capacités d'adresse et de coordination permet de se mouvoir et de maintenir une bonne posture, d'affiner le geste. Dans cette séance, le travail d'équilibre permet la prévention des chutes.

#### ADAPTATION

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

#### Matériel:

2, 3 bouteilles 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 carton ou 1 poubelle

1 boîte d'œufs (vide)

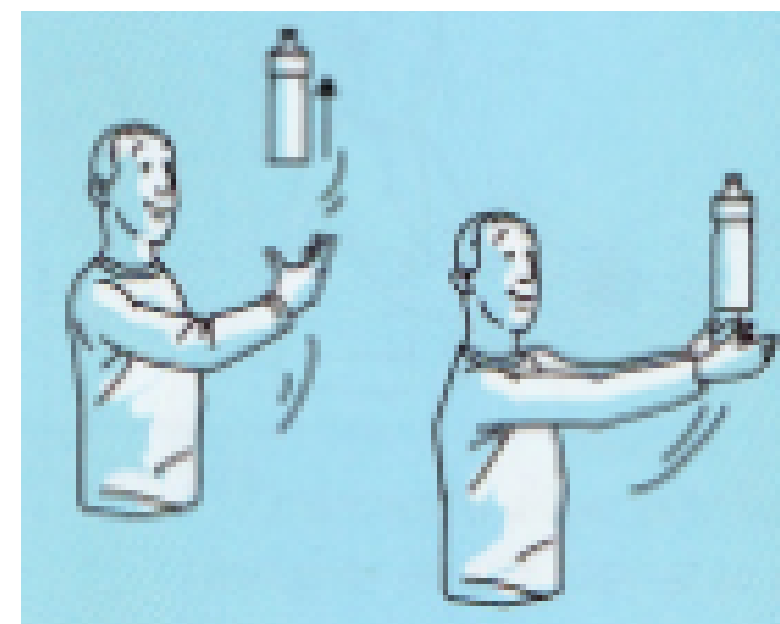
Livres plus ou moins épais, plus ou moins lourds en fonction des possibilités

1 ballon

## 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.

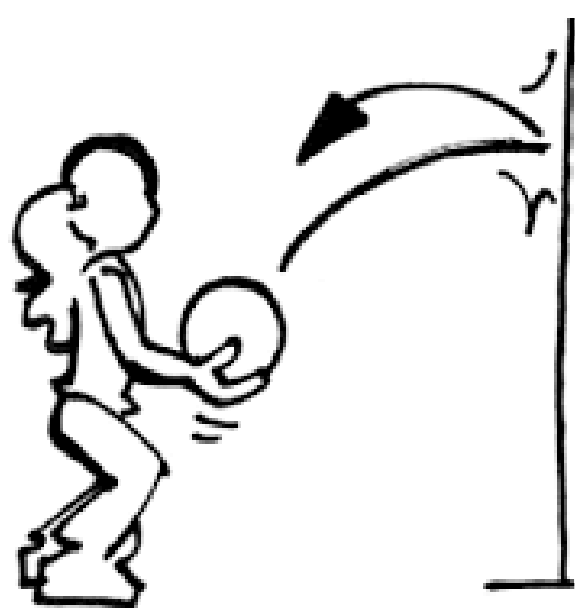
Déplacer doucement la main dans l'espace horizontalement ou verticalement sans faire tomber la bouteille ou la balle.



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

**Pour aller + loin :** Se déplacer avec l'objet sur la tête.

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.

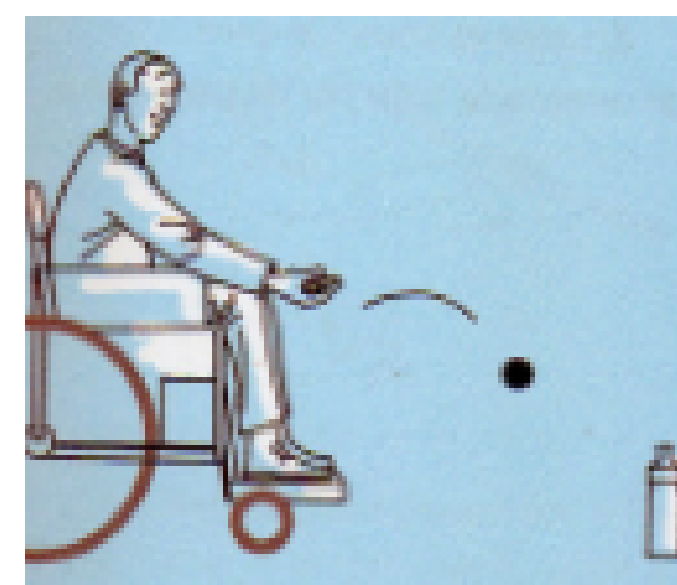
## Adresse : Jeux de visée avec bouteille et balle

### 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.

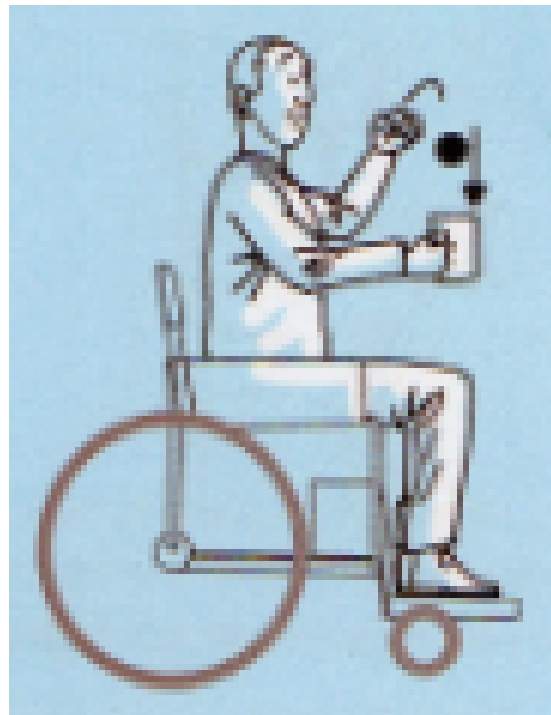


### 3/ Bilboquet

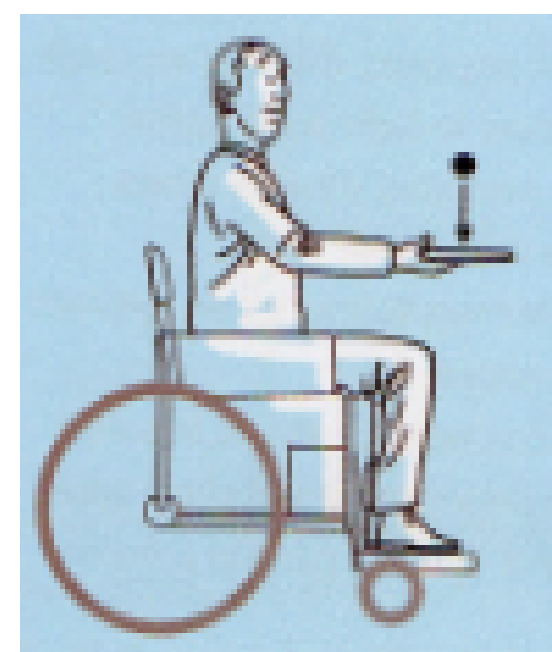
**Position initiale :** Un verre à la main avec une balle à l'intérieur.

**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 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.



## Equilibre

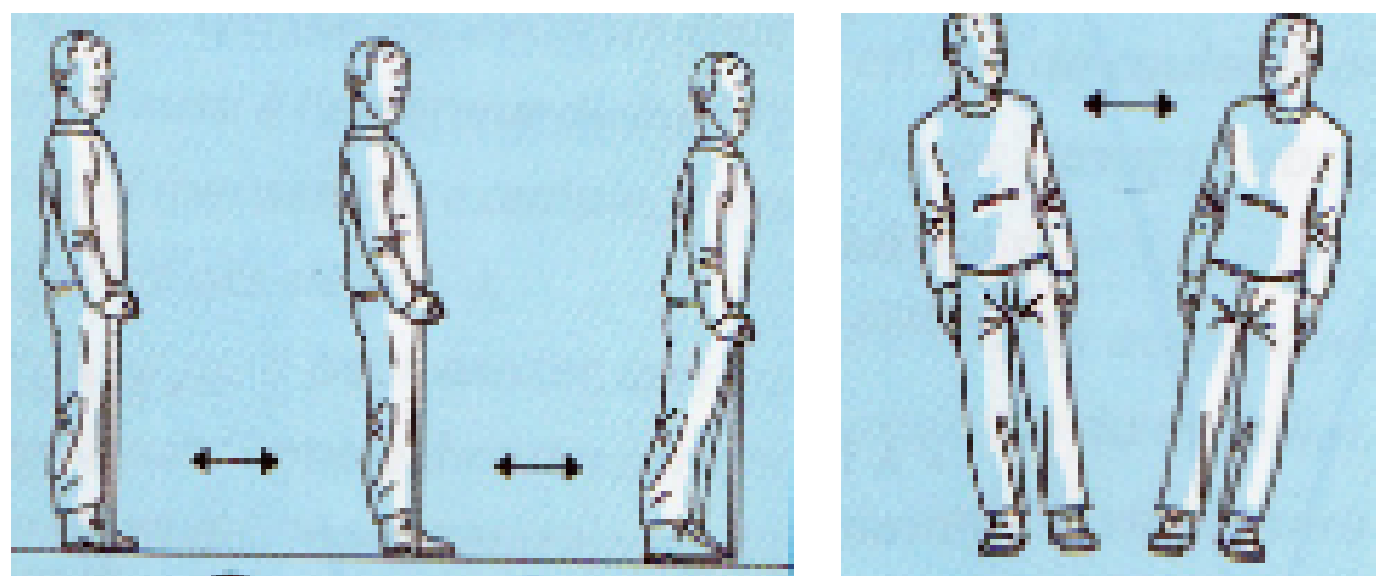
**Adaptation :** Possibilité de prendre appui sur un rebord de chaise ou sur une canne

**1/ Posititon initiale :** Pieds parallèles écartés de la largeur des hanches. Le regard droit devant soi, dos bien droit.

**Mouvement :** Tout en conservant le corps rectiligne, osciller doucement d'avant en arrière puis de droite à gauche.

Effectuer les mouvements 10 fois avant-arrière et 10 fois droite-gauche.

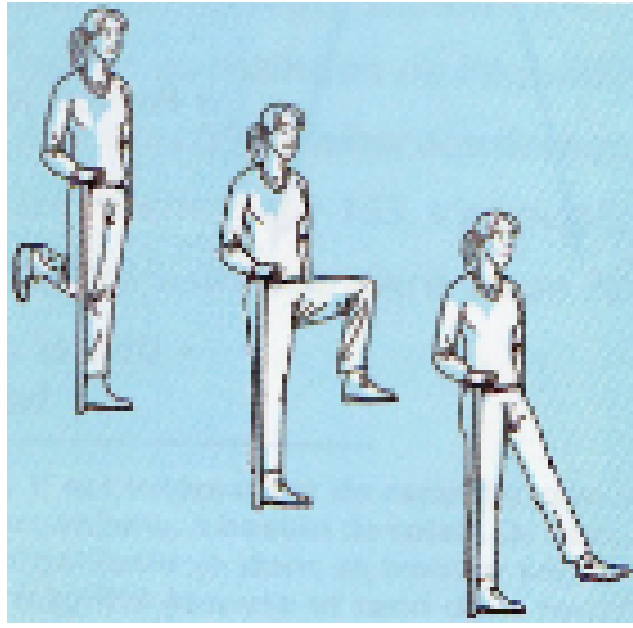
**Pour aller + loin :** Réaliser un mouvement circulaire de tout le corps dans un sens puis dans l'autre (5 tours dans chaque sens).



2/ Se tenir en équilibre sur une jambe. L'autre jambe peut être pliée, genou vers la poitrine, tendue en arrière, devant ou sur le côté.

Changer de jambe.

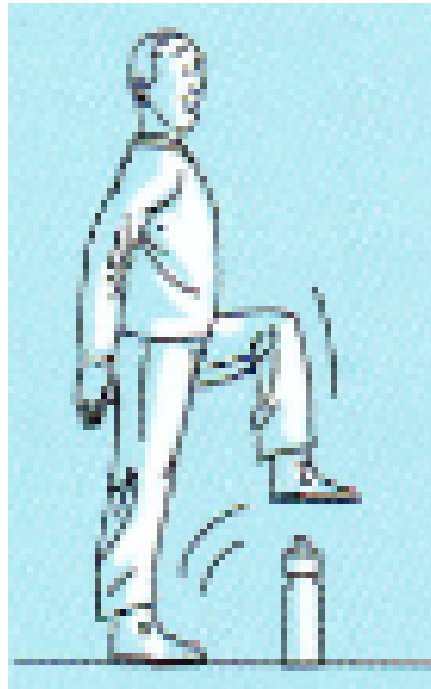
Maintenir l'équilibre 10 secondes.



**Pour aller + loin :** Essayer l'équilibre en fermant les yeux.

3/ Poser au sol des bouteilles d'eau. Passer par-dessus le plus lentement possible.

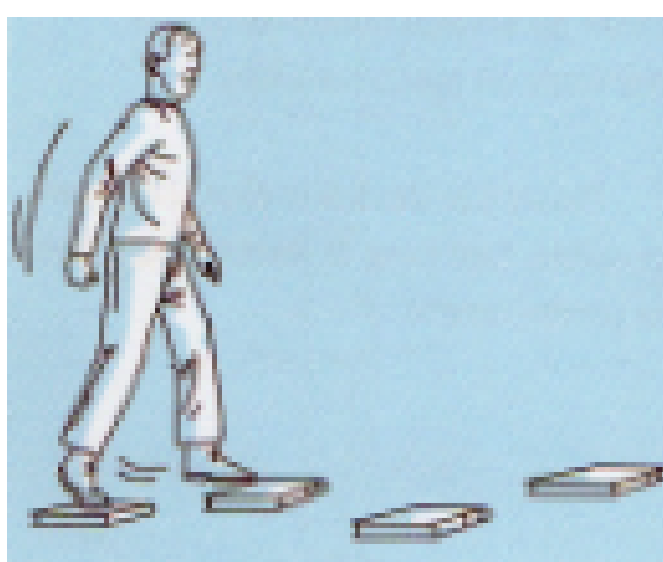
**Adaptation :** Si la bouteille est un obstacle trop haut, la coucher ou poser un livre par terre.



**Pour aller + loin :** Essayer à reculons.

4/ Se déplacer sur des objets au sol de taille et d'épaisseur différentes (livre plus ou moins épais, feuilles, cerceaux...).

**Adaptation :** La distance entre les livres au sol peut varier.



**Pour aller + loin :** Le déplacement peut se faire en avant et en arrière.

5/ Se déplacer lentement le long d'une ligne « tracée » au sol (suivre les carreaux...) en posant un pied devant l'autre, le regard reste fixé devant soi.



**Pour aller + loin :** Augmenter la concentration en tenant un livre avec une balle dessus.

**6/ Position initiale :** Pied posé sur un ballon ou sur une bouteille.

**Mouvement :** Réaliser très lentement des cercles avec le ballon dans un sens puis dans l'autre.

Changer de pied.

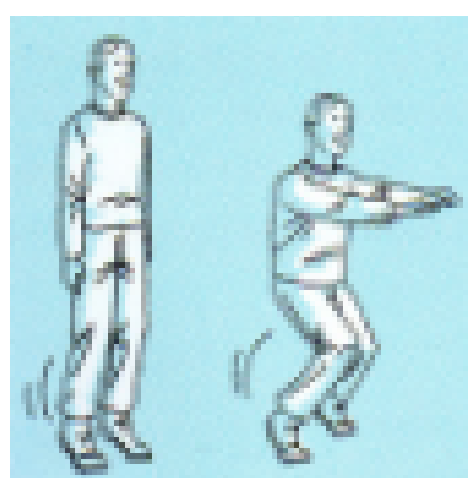


**Pour aller + loin :** Essayer l'exercice les yeux fermés.

**7/ Position initiale :** Debout, pieds écartés de la largeur des hanches.

**Mouvement :** Décoller les talons de façon à se placer en équilibre sur les orteils.

Maintenir la position quelques secondes.



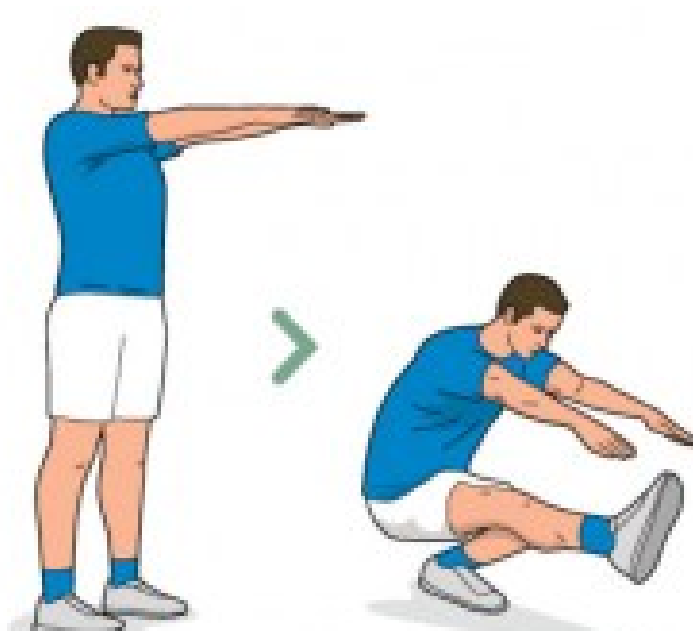
**Pour aller + loin :** Essayer de s'accroupir plus ou moins, toujours en équilibre sur les orteils.

**8/ Squat sur une jambe**

Descendre aussi bas que possible sur une jambe et remonter, en restant toujours en contrôle. Essayer de garder l'autre jambe tendue sans toucher le sol.

Puis changer de jambe.

Avec du mouvement, le corps aura plus de difficulté à ne pas tomber.



**Pour aller + loin :** Essayer l'exercice en fermant les yeux.

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