

Séance 12 : Adresse / Coordination / Equilibre

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.

Matériel :

- 1 bouteille en plastique
- 1 balle. A défaut de balle, confectionnez-en une en chiffonnant du papier pour obtenir une boule de la taille d'une balle de tennis, ou une orange, ou une pomme
- Livres plus ou moins épais
- 1 ballon

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

Adresse – coordination avec une bouteille en plastique (50 cl ou 1 L) ou une balle

- 1- Les 2 mains de chaque côté de la bouteille ou de la balle, écarter et revenir rapidement sur elle avant qu'elle ne tombe
- 2- 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.
- 3- La bouteille ou la balle posée sur la tête, maintenir l'objet 10 secondes sur la tête sans qu'il ne tombe.

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

Equilibre

Adaptation : Possibilité de prendre appui sur un rebord de chaise ou sur une canne blanche ou un manche à balai

1- **Position 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 plus 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 dans chaque position

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 plus 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.

5- Se déplacer lentement en ligne droite en posant un pied devant l'autre (« pas de fourmis »), le regard reste fixé devant soi.

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.

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

8- Squat sur une jambe

Avec du mouvement, le corps aura plus de difficulté à ne pas tomber. Descendre aussi bas que possible sur une jambe et remonter, en restant toujours en contrôle.