

	18.4 - Mobilité – Amplitude	N 2 N 3
Habiletés complémentaires	Coopération	
Consignes techniques	1 ballon pour 2. Assis sur une chaise. Face à face, chaque participant tient le ballon à 1 ou 2 mains. 1 joueur guide et bouge le ballon (en haut, en bas, sur le côté ...). L'autre doit garder la ou les mains sur le ballon. Puis inverser les rôles. Idem debout. Idem en mélangeant la situation assis/debout.	
Matériel	1 chaise par personne 1 ballon pour deux	
Evolution	Varier la texture et la taille du ballon. En position debout, réaliser un parcours (slalom, haie, ...).	
Difficulté	Modérée	
Travail	Membres supérieurs et membres inférieurs	
Précautions particulières	Position assis : - Pieds à plat au sol, écartés à la largeur des épaules, - Dos droit, ne pas s'appuyer au dossier de la chaise. Si difficulté de mobilité : associer une personne autonome. Faire les binômes par niveau ou par niveau opposé ou par affinité.	