

03 | 2018

## Entraînement avec engins

## Thème du mois – Sommaire

Les trois engins d'entraînement 2

## Pratique

- Mini-band 3
- Ballon de gymnastique 8
- Rouleau de massage 18

Indications 26

## Catégories

- Tranche d'âge: 15-65 ans
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



**Le choix d'engins judicieux destinés à l'entraînement des capacités motrices et conditionnelles peut s'avérer cornélien. Ce thème du mois présente une sélection d'exercices à effectuer avec différents accessoires. Ils permettent d'améliorer l'équilibre, la mobilité, la coordination et la force. Ils contribuent aussi à dénouer les tensions musculaires.**

Il existe divers moyens pour améliorer les capacités de coordination et les facteurs de condition physique. Parmi eux, certains accessoires optimisent les séquences motrices en y introduisant des stimulus spécifiques. Dans ce thème du mois, nous vous présentons trois engins: le mini-band, le ballon de gymnastique (appelé aussi Swissball) et le rouleau de massage (Foam Roller).

Des exercices spécifiques destinés aussi bien aux débutants qu'aux experts sont proposés pour chaque engin en vue d'améliorer les différentes capacités motrices et physiques. Un [tableau](#) résume pour chaque engin les compétences visées. Très pratique, il peut être emmené avec soi à l'entraînement.

## Quel engin pour qui?

Tous les objets proposés sont disponibles sur le marché auprès de différents fournisseurs. Certains peuvent même être substitués par des objets du quotidien. Pour les exercices de relaxation, les balles de tennis peuvent remplacer le rouleau de massage – ce qui intensifie cependant les effets et nécessite une technique plus fine.

Le mini-band est un accessoire précieux pour améliorer la mobilité et renforcer la musculature. On le trouve en différentes longueurs et résistances. Le grand ballon de gymnastique, composé d'une enveloppe en PVC remplie d'air, sollicite de manière dynamique la stabilisation globale et spécifique du corps. Tous les exercices s'effectuent avec le poids du corps et le concours des différents engins qui les facilitent ou les compliquent à dessein. L'objectif général est d'optimiser les capacités physiques dans leur fonction globale.



# Les trois engins d'entraînement

**Voici les partenaires qui accompagneront les exercices présentés dans ce document. Chacun, avec ses spécificités, pointe le curseur sur certains aspects.**

## Mini-band

Cette bande élastique rappelle le classique Thera-Band®. Comme son «grand frère», le mini-band se décline en plusieurs résistances – légères, moyennes et fortes. Cet éventail permet des usages différents selon les accents que l'on veut placer ou la forme du jour. La particularité du mini-band est sa boucle fermée. Petit et léger, il s'emporte donc aisément pour une séance en extérieur ou en voyage.

Grâce à sa maniabilité, cet engin est très pratique. Il est possible, comme alternative, de le remplacer par une bande élastique (Thera-Band®) que l'on noue pour obtenir la résistance souhaitée. Cet outil permet d'optimiser les séquences motrices et de réaliser des exercices de stabilisation efficaces.



## Ballon de gymnastique (Swissball)

Grâce à ce grand ballon, on peut effectuer des exercices dynamiques qui sollicitent la stabilisation, un facteur précieux pour les activités quotidiennes. Le diamètre varie de 45 à 85 cm, ce qui offre un large choix aux utilisateurs (voir [tableau](#) page 8).

Le ballon de gymnastique favorise les mouvements fluides, doux et relaxants. Support mobile, il se laisse comprimer et étendre dans différentes directions. Il permet de travailler sur l'élasticité des fascias et de soumettre les muscles à des contractions concentriques et excentriques. De plus, l'entraînement avec le ballon requiert une bonne stabilisation du tronc.

Différents secteurs – thérapie, éducation physique et entraînement – exploitent les atouts du ballon de gymnastique, notamment en vue d'un renforcement musculaire efficace de toutes les parties du corps et d'une amélioration de la mobilité. Sans oublier les effets positifs sur la coordination, la perception corporelle et le sens du mouvement général.



## Rouleau de massage

Ce cylindre en mousse est utilisé depuis des années dans le domaine de la physiothérapie et de l'entraînement de pointe comme outil de récupération pour dénouer les tensions, mais aussi dans une optique d'amélioration de la performance – force et mobilité notamment. Il existe de nombreux modèles qui diffèrent en fonction de leur rigidité, longueur et structure de surface. Les variantes les plus avantageuses (magasins de bricolage) résistent souvent moins longtemps à un usage régulier.

Pour ressentir les effets bénéfiques du rouleau, il est essentiel de travailler très lentement et avec précision – à savoir déplacer le rouleau au maximum d'un centimètre par cycle de respiration (1 x inspirer, 1 x expirer). L'exercice doit procurer une sensation de «douleur bienfaisante», jamais plus. La rigidité du rouleau sera choisie en fonction de la sensibilité personnelle face à la douleur et de la composition corporelle (+/- de muscles, +/- de tissu adipeux, ossature). Les personnes avec peu de graisse sous-cutanée opteront plutôt pour des rouleaux mous, celles avec un grand tonus musculaire tireront un meilleur parti des variantes plus rigides.

Le rouleau en mousse dure est l'outil idéal pour un automassage efficace et simple. Les muscles contractés et les fascias rigides retrouvent leur souplesse et leur flexibilité. En outre, le rouleau améliore l'irrigation sanguine des tissus et optimise l'assimilation des nutriments. L'objectif recherché – par l'alternance des pressions et des relâchements – est de détendre les muscles et de rendre leur élasticité aux tissus.



# Pratique – Mini-band

**Ces bandes élastiques sont idéales pour les exercices qui impliquent des mouvements latéraux. Elles permettent entre autres l'activation efficace des muscles de la hanche et des fessiers, de même qu'elles améliorent la stabilisation de l'épaule.**

Le choix de la résistance – légère, moyenne et forte – dépend des prédispositions individuelles, de la forme du jour et de l'objectif (force, mobilité, prévention, réhabilitation, échauffement).

Il ne s'agit pas d'opter pour la bande la plus résistante, mais plutôt de choisir celle qui permet des mouvements corrects d'une amplitude optimale, qui garantit une bonne tenue du corps tout en sollicitant la musculature. Les exercices s'adaptent très facilement aux caractéristiques de chacun.

Nous conseillons deux à trois séries de 10-15 répétitions pour chaque exercice. Afin de garantir les effets positifs de l'entraînement sur plusieurs semaines, on augmentera progressivement le volume ou l'intensité des séances, en introduisant d'éventuelles variantes.

## De quoi s'agit-il?

- Contrôler l'alignement des articulations, effectuer un renforcement ciblé concentrique, excentrique et isolé, ainsi que des mouvements guidés, adapter les résistances de manière individuelle.
- Commencer toujours avec une résistance légère puis augmenter la tension au fil du temps.

## Extension de la jambe vers le haut

**Cet exercice sollicite les muscles antérieurs de la cuisse et il stabilise le bassin grâce à la mise en tension des muscles abdominaux.**

**Position initiale:** Sur le dos, jambes légèrement écartées, un pied ancré sur le sol, l'autre levé à hauteur du genou de la jambe d'appui. Le mini-band est placé au-dessus du genou de la jambe d'appui et sous le talon du pied libre. Les mains, relâchées, reposent le long du corps.

**Déroulement:** Tendre la jambe libre vers le haut, l'autre jambe et le tronc restent au sol. Le bassin est stabilisé grâce à l'activation des muscles profonds de l'abdomen. Nuque, épaules et mâchoire sont relâchées.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Veiller à un mouvement régulier généré par la musculature des jambes, les autres parties du corps restent stables.

## Extension de la jambe en position de pont

**Le pont permet de renforcer les muscles postérieurs de la jambe d'appui et les segments antérieurs de la jambe libre.**

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base. Les bras reposent sur le sol ou sont tendus vers le haut pour augmenter la difficulté.

**Déroulement:** Soulever les fesses jusqu'à ce que le tronc et la cuisse de la jambe d'appui forment une ligne. Tendre la jambe libre vers le haut et légèrement sur le côté. Le tronc reste stable.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries. Après la dernière répétition, tenir la position durant cinq respirations.

**Remarque:** Lorsque le bassin est levé, veiller à ce que les hanches ne basculent pas d'un côté ou de l'autre et que les fesses restent bien hautes ([axe correct des jambes](#)).

### Base



### Plus difficile



## Extension de la jambe vers l'arrière

**Avec cet exercice, les muscles postérieurs de la cuisse sont renforcés efficacement. La mise en tension des abdominaux contribue à stabiliser le bassin.**

**Position initiale:** A plat ventre, la jambe libre fléchie à angle droit (env.), l'autre tendue sur le sol. Placer le mini-band au-dessus du genou de la jambe tendue et sous l'avant-pied de la jambe libre. Le front repose sur les avant-bras.

**Déroulement:** Soulever la jambe libre le plus haut possible sans modifier la position du bassin ni celle des lombaires. Activer les muscles abdominaux et détendre les épaules.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Seule la jambe libre bouge, les hanches et l'autre jambe restent ancrées au sol.

Base



## Planche et extension de la jambe vers l'arrière

**La stabilisation du corps entier est améliorée grâce à cet exercice. Le renforcement des bras, des épaules et des muscles postérieurs de la cuisse est particulièrement efficace.**

**Position initiale:** Planche, la jambe libre tendue. Placer le mini-band au-dessous des deux genoux.

**Déroulement:** Tendre la jambe libre vers l'arrière et le haut. Une grande activation des muscles de l'abdomen, du dos et des épaules est requise afin de stabiliser la position.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** «Elargir» les épaules et ne pas laisser pendre la tête.

Plus difficile



## Pédalage

**Les flexions-extensions des jambes avec le mini-band accroché aux pieds constituent un exercice efficace pour renforcer les jambes dans un mouvement de traction-pression continu.**

**Position initiale:** Sur le dos, le mini-band autour des deux pieds. Soulever les deux jambes. L'une est fléchie à angle droit, la cuisse formant aussi un angle droit avec le bassin. L'autre est tendue. Les bras reposent le long du corps, sans pression

**Déroulement:** Le bas du dos est plaqué sur le sol en [position neutre](#). Ramener une jambe vers le bassin et tendre la seconde puis enchaîner avec le mouvement inverse (pédalage).

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Activer les muscles du tronc, «rentre» le ventre. Respirer calmement, détendre la nuque et les épaules.

Base



## Essuie-glaces

**Le mouvement d'abduction est particulièrement intensif avec le mini-band. Cet exercice renforce les muscles latéraux des jambes et ceux des hanches. Le haut du corps doit rester bien stable.**

**Position initiale:** Couché sur le côté, la jambe sur le sol légèrement fléchie afin d'augmenter la surface d'appui. Le bras inférieur soutient la tête, l'autre prend appui sur le sol. Placer le mini-band autour des mollets (au milieu).

**Déroulement:** Soulever la jambe supérieure aussi haut que possible en gardant le bassin stable. Un mouvement lent et fluide augmente nettement l'efficacité de l'exercice.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Le tronc reste stable, pas de «cassure» au niveau des hanches.

## Essuie-glaces+

**Dans cet exercice, les abducteurs et les adducteurs sont renforcés. Par ailleurs, la diminution de la surface d'appui sollicite la qualité d'équilibre.**

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base, mais la main supérieure est posée sur la hanche.

**Déroulement:** Tendre le bras inférieur et appuyer la tête sur le biceps. Soulever la jambe inférieure de cinq centimètres et effectuer le mouvement vers le haut et vers le bas.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

Base



Plus difficile

## Ouverture latérale

**Les muscles les plus profonds qui recouvrent les hanches sont mis à rude épreuve avec cet exercice de rotation externe de la jambe libre contre résistance.**

**Position initiale:** En appui latéral sur le coude, les deux jambes légèrement écartées, la tête dans la paume de la main. Placer le mini-band juste au-dessus des genoux.

**Déroulement:** Ecarter autant que possible le genou supérieur en gardant les pieds ensemble et la jambe inférieure sur le sol. Effectuer un mouvement lent et régulier dans les deux directions (abduction et adduction).

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Le tronc reste stable, le mouvement est piloté uniquement avec les jambes.

Base



Plus difficile

## Rotation externe des fessiers

**Le mouvement latéral de la jambe dans cette position en quadrupédie requiert une bonne stabilité au niveau du tronc. Les rotateurs externes des hanches sont renforcés de manière ciblée.**

**Position initiale:** En quadrupédie, genoux légèrement écartés alignés sous les hanches, les mains sous les épaules. Le dos adopte sa position neutre (double S). Placer le mini-band au-dessus des genoux.

**Déroulement:** Ecarter (abduction) la jambe fléchie à angle droit aussi haut que possible, en maintenant le dos dans sa position neutre. Garder le pied en flexion. La ramener ensuite à hauteur de hanches.

**Répétitions:** 5-15 x par côté

**Remarque:** Maintenir une position du bassin stable en effectuant le mouvement d'abduction. Ne pas laisser tomber les épaules ni la nuque mais garder les épaules larges et solides, le regard dirigé vers l'avant.



## Flexion du biceps

Le mini-band permet d'adapter la résistance pour cet exercice qui vise le renforcement des biceps. Il est important que les mouvements de flexion (concentriques) et d'extension (excentriques) soient réalisés de manière régulière et fluide.

**Position initiale:** Un genou au sol, appui (stable) sur les orteils ou pied en extension (plus difficile), l'autre jambe fléchie à angle droit. Placer le mini-band au-dessus du genou avant. Tenir la bande avec la paume des mains et tirer vers le haut pour générer une tension.

**Déroulement:** Amener lentement la paume des mains vers le haut et freiner le retour vers le bas. Les coudes sont fixés contre le buste. Les plus avancés peuvent tenter l'exercice avec un seul bras.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Tenue stable, mouvements des bras uniquement. Ne pas hausser les épaules. Si la qualité du mouvement se détériore, choisir une bande moins résistante. Maintenir un [axe correct des jambes](#).



## Extension du triceps

Le triceps trouve un allié de choix dans le mini-band en vue d'un renforcement ciblé.

A condition d'adopter une position de départ correcte et d'effectuer les mouvements lentement.

**Position initiale:** Debout, fixer le mini-band sur une épaule avec une main et saisir l'autre segment avec la seconde main. Regarder vers l'avant.

**Déroulement:** Tendre le bras vers le bas et légèrement vers l'arrière, puis le ramener en position initiale. L'épaule du bras qui travaille ne bouge pas. Eviter une hyperextension du coude.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Tenue stable, mouvements des bras uniquement. Ne pas hausser les épaules. Si la qualité du mouvement se détériore, choisir une bande moins résistante. Maintenir un [axe correct des jambes](#).



## Rotation externe des épaules vers le haut

Le mini-band se révèle particulièrement précieux pour les rotations externes. Dans cet exercice, le mouvement consiste en une flexion simultanée au niveau des épaules.

**Position initiale:** Debout, le mini-band passé autour des poignets, les bras fléchis à angle droit à hauteur des épaules. Regarder vers l'avant.

**Déroulement:** Ecarter les bras lentement et revenir à la position initiale. Les épaules ne bougent pas.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Eviter les dysbalances en veillant à réaliser un mouvement de même amplitude des deux côtés.

Base



## Rotation externe de l'épaule vers le bas

Les rotateurs de l'épaule sont renforcés de manière ciblée grâce au mini-band. L'exercice s'effectue avec le coude fléchi à angle droit.

**Position initiale:** Debout, le mini-band placé au-dessus du coude. Le bras est tendu le long du corps. Saisir la bande avec l'autre main (bras libre), fléchir le bras à angle droit et fixer le coude contre le buste.

**Déroulement:** Amener le bras libre vers l'extérieur (rotation externe) et revenir lentement vers l'intérieur.

**Répétitions:** 10-15 x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Relâcher les épaules, ne pas les tirer vers le haut.

Variante unilatérale



### Exercices avec partenaires

- [Diagonales](#)
- [A genoux](#)

# Pratique – Ballon de gymnastique

**Le grand ballon de gymnastique n'a pas perdu de sa popularité au fil des années. Ce thème du mois rappelle donc quelques classiques et présente de nouvelles variantes attractives.**

Les exercices sur le grand ballon affinent la coordination, la perception corporelle et le sens du mouvement (kines-thésie). L'entraînement sur cet engin mobile requiert une grande activation musculaire et il optimise la synergie entre les muscles stabilisateurs locaux et globaux. Il améliore aussi la mobilité et l'habileté, de même que la tenue du corps.

Les effets d'un exercice effectué avec ou sans le Swissball sont très différents. Un exemple: les appuis faciaux sur le grand ballon activent des muscles que la variante sur le sol sollicite moins.

## De quoi s'agit-il?

- Stabiliser le tronc et le corps en général.
- Effectuer des mouvements roulants, glissants et bondissants.
- Contrôler les mouvements.
- Maintenir l'équilibre.
- En particulier: mouvements latéraux, extension de la colonne thoracique.
- Attention: plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

## Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	∅
140 cm	45–55 cm	45 cm
Jusqu'à 155 cm	56–65 cm	55 cm
Jusqu'à 175 cm	66–80 cm	65 cm
Jusqu'à 185 cm	81–90 cm	75 cm
Jusqu'à 190 cm	91–100 cm	85 cm

## Flexions des genoux

**Les demi-squats avec ballon doivent se dérouler de manière contrôlée. Cet exercice renforce prioritairement les muscles des cuisses mais aussi d'autres petits muscles grâce à la pression du dos contre le ballon.**

**Position initiale:** Presser le ballon contre le mur avec le dos. Les pieds sont posés en avant du centre de gravité.

**Déroulement:** Tout en roulant le ballon vers le bas, effectuer des flexions de genoux jusqu'à ce que les cuisses soient à l'horizontale. Puis remonter lentement à la position de départ.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Le haut du corps reste droit tout au long de l'exercice et le regard dirigé vers l'avant. Maintenir un [axe correct des jambes](#).

### Variantes

- Position de départ et exécution similaires à l'exercice de base. Les orteils sont relevés durant tout le mouvement. Lever ensuite les talons. Le renforcement des muscles des jambes est ainsi intensifié.

- Effectuer de petits mouvements de piston.

### Plus difficile

- Même position de départ que l'exercice de base, mais exécution sur une seule jambe.
- Passer un mini-band entre les mains et entraîner simultanément les muscles scapulaires pendant le mouvement de flexion des genoux en écartant les bras (voir illustration ci-contre).

### Base



## Rouler sur les épaules

Cet exercice s'avère intéressant comme préparation aux différents exercices sur ballon. L'objectif des rotations, ici, est de garder le contrôle du ballon malgré son instabilité.

**Position initiale:** Dos en appui sur le ballon, pieds légèrement écartés posés sur le sol, bras fléchis.

**Déroulement:** Effectuer une demi-rotation du buste sur le ballon et revenir au milieu. Idem dans l'autre sens et revenir au centre. Le mouvement est lent et contrôlé. Veiller à une bonne tenue du corps tout au long de l'exercice.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Ne pas laisser basculer la tête vers l'arrière, la soutenir éventuellement avec les mains croisées derrière la nuque. La colonne cervicale reste dans le prolongement du reste de la colonne.

Base



## En équilibre sur le ballon

L'équilibre est au cœur de cet exercice. L'objectif est de se maintenir sur les genoux sur le ballon.

**Position initiale:** A genoux sur le ballon, essayer de garder l'équilibre grâce à de petits mouvements de compensation.

**Déroulement:** Fléchir les genoux en lâchant si possible les mains. Regarder vers l'avant.

**Répétitions:** 10-15x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Plus le ballon est gonflé, plus l'exercice est difficile. S'appuyer contre le mur ou solliciter l'aide d'un partenaire si la tâche est trop difficile.

Base



## Crunchs droits



L'exercice classique du crunch se complique lorsque la surface d'appui est instable. Le renforcement des abdominaux gagne en efficacité.

**Position initiale:** Placer les fesses et le bas du dos contre le ballon. Les pieds sont ancrés sur le sol à largeur de hanches. Croiser les mains derrière la nuque et écarter les coudes.

**Déroulement:** Relever lentement le haut du corps sans presser le menton contre le sternum.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Étirer la nuque et garder le menton relevé, les épaules détendues. Ne pas tirer sur la tête avec les mains. Rentrer le ventre!

## Crunchs en équilibre

Cet exercice augmente la charge exercée sur les muscles abdominaux. En outre, il contribue à la stabilisation du haut du corps.

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base, mais les pieds sont cette fois placés contre le mur. Les genoux forment un angle droit.

**Déroulement:** Relever lentement le haut du corps sans presser le menton contre le sternum.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Contrecarrer les mouvements latéraux en contractant les abdominaux.

## Variantes



## Crunchs latéraux

Cette variante de l'exercice de base agit particulièrement sur les muscles abdominaux latéraux.

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base. Plier les bras et poser les mains sur les tempes.

**Déroulement:** Relever le buste lentement et le pivoter vers la droite, puis vers la gauche – sans tirer sur la nuque. Les côtes inférieures se rapprochent de la crête iliaque opposée.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries



## Circle Motion

Les demi-rotations du tronc effectuées dans cet exercice entraînent les abdominaux droits et obliques.

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base.

**Déroulement:** Afin d'activer simultanément les abdominaux droits et obliques, effectuer une demi-rotation avec le haut du corps.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

## Appui latéral avec mini-band

Cet exercice combine le renforcement des muscles latéraux du tronc avec ceux des jambes et des fesses grâce au concours du mini-band.

**Position initiale:** Placer le mini-band au-dessus des chevilles et poser une main en appui sur le sol, sous l'épaule. Stabiliser les hanches en contractant les muscles fessiers et abdominaux.

**Déroulement:** Tenir la position de départ quelques secondes puis soulever lentement la jambe supérieure et revenir à la position de départ, sans perdre l'équilibre.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

Base



## Crunchs en appui latéral



Les muscles latéraux sont souvent négligés dans l'entraînement. L'exercice suivant renforce la musculature latérale du tronc et des jambes. A condition de maintenir une bonne stabilité.

**Position initiale:** Couché en appui latéral sur le ballon, les pieds posés sur le sol, celui de la jambe supérieure légèrement devant, les bras tendus vers haut.

**Déroulement:** Tendre le corps puis soulever le buste latéralement, en maintenant la stabilité du ballon.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Veiller à un mouvement lent et uniforme, sans saccades.

Base

## Planche latérale



Toute la musculature latérale du corps est entraînée au cours de cet exercice. Les pieds sont en appui sur le ballon et le bassin est soulevé à l'horizontale.

**Position initiale:** Poser les pieds l'un sur l'autre sur le ballon. Placer l'avant-bras sur le sol, exactement sous l'articulation de l'épaule.

**Déroulement:** Soulever le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne, puis revenir à la position de départ. La main libre stabilise le corps si nécessaire ou se place sur les hanches.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

Plus difficile

## Extension du tronc



Cet exercice clôt la série des crunchs et vise à étirer le tronc et la colonne thoracique.

**Position initiale:** Position accroupie, dos en appui contre le ballon.

**Déroulement:** Déplier les genoux et s'enrouler sur la balle jusqu'à l'extension complète de tout le corps. La tête est posée sur le ballon, les bras sont détendus. Maintenir la position pendant 5-10 respirations.

## Extension du dos



L'instabilité du ballon augmente l'efficacité de cet exercice qui vise à renforcer les extenseurs du dos. Les abdominaux jouent aussi un rôle majeur pour assurer la stabilité.

**Position initiale:** Couché à plat ventre sur le ballon, jambes écartées en appui sur le sol, le regard est dirigé diagonalement vers le sol, devant le ballon. Amener les bras le long du buste et redresser lentement la colonne vertébrale jusqu'à l'extension complète.

**Déroulement:** Une fois le corps stabilisé, abaisser et relever légèrement le dos à plusieurs reprises, puis ajouter un petit mouvement de rotation.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Si l'on n'arrive pas à stabiliser le ballon, se mettre à genoux devant le ballon. Bien rentrer le ventre.

## Soulever un bras et une jambe

Avec cet exercice, c'est la musculature profonde du dos qui est entraînée afin d'améliorer la stabilité du tronc.

**Position initiale:** Couché sur le ventre, en appui sur le ballon, corps bien gainé, jambes tendues, orteils posés sur le sol. Le regard est dirigé diagonalement vers le sol.

**Déroulement:** Soulever simultanément le bras droit et la jambe gauche le plus haut possible, jusqu'à ce qu'ils forment une ligne avec le tronc. Inverser.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Activer la musculature abdominale pour garantir une bonne stabilité!



## Traction des bras



**Un entraînement complet des muscles dorsaux englobe aussi des mouvements de rotation de la colonne. Dans cet exercice, ceux-ci sont induits par une traction des bras.**

**Position initiale:** Couché à plat ventre sur le ballon, jambes écartées en appui sur le sol, le regard est dirigé vers le sol, devant le ballon. Les bras sont tendus vers l'avant, dans le prolongement des épaules.

**Déroulement:** Fléchir le coude droit et le tirer vers l'arrière. Activer la musculature abdominale et pivoter la colonne vertébrale autour de l'axe longitudinal de manière contrôlée. Idem de l'autre côté.

**Répétitions:** 10-20× par côté, 2-3 séries

**Remarque:** La nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ne pas tirer les épaules vers les oreilles et maintenir une [position neutre du bassin](#).

## Mobilisation du dos



**Cet exercice d'étirement en guise de conclusion améliore la tenue et la mobilité des épaules et de la partie supérieure du dos.**

**Position initiale:** A genoux devant le ballon, bras tendus, mains en appui sur le ballon.

**Déroulement:** Abaisser le sternum vers le sol (étirement de la ceinture scapulaire). Tenir la position durant quelques respirations. Ramener ensuite le ballon vers les genoux en arrondissant le dos pour l'étirer.

**Répétitions:** Tenir la position finale 30-60 secondes et répéter 3-4x.

## Couteau pliant

Cet exercice s'avère d'autant plus efficace pour le renforcement des muscles du dos et de l'abdomen qu'il est effectué lentement et de manière contrôlée. Veiller à relâcher la nuque.

**Position initiale:** Sur le dos, les bras le long du corps, paumes des mains sur le sol. Ensermer le ballon avec les pieds.

**Déroulement:** Activer les abdominaux et le plancher pelvien. Basculer les jambes vers le haut jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le buste. Soulever lentement le bassin et le dos de quelques centimètres (pour les débutants). Les plus entraînés peuvent amener le ballon aussi près que possible de la tête mais sans jamais surcharger la nuque. Au retour, dérouler lentement la colonne sans poser le fond du dos et recommencer. Les fesses ne touchent jamais le sol durant l'exercice.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Veiller à un mouvement contrôlé, sans à-coups! Pour cela, contracter les muscles abdominaux.

Base



## Passe-passe



Cet exercice complexe implique le corps entier en renforçant particulièrement la musculature abdominale, dorsale, celle des jambes et des bras. Le mouvement doit être fluide.

**Position initiale:** Sur le dos, bras et jambes tendus, le ballon légèrement soulevé. Maintenir la [position neutre du bassin](#).

**Déroulement:** Lever et rapprocher les bras et les jambes, puis ensermer le ballon avec les pieds. Tendre le corps, ainsi que les bras au-dessus de la tête et abaisser les jambes. Revenir ensuite au milieu et reprendre le ballon avec les mains. Tendre le corps et poser les bras et les jambes sur le sol.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Ne pas basculer le bassin vers l'avant (éviter ainsi le dos creux), mais contracter les abdominaux afin de contrecarrer l'effet de levier.

Plus difficile



## Push up avec les tibias en appui sur le ballon

Cet exercice est l'un des plus efficaces pour améliorer le gainage global du corps. Il requiert en particulier une grande stabilité au niveau de la ceinture scapulaire.

**Position initiale:** Se coucher en position ventrale sur le ballon et rouler vers l'avant (brouette) afin de ne garder que les tibias en appui. Les bras sont tendus, les mains à la verticale des épaules et le corps forme une ligne (planche).

**Déroulement:** Stabiliser la position 30 secondes. Puis fléchir les bras pour abaisser lentement le haut du corps. Les débutants descendent de quelques centimètres tandis que les plus avancés frôlent le sol avec le nez. Tendre à nouveau les bras, comme pour un mouvement d'appui facial classique.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Contracter les fessiers et les abdominaux afin de ne pas creuser le dos. «Elargir» les épaules en tirant les coudes vers l'extérieur (activation interne).

Base



## Push up avec mains en appui sur le ballon



L'exercice suivant requiert une bonne stabilité du tronc. En raison des mouvements du ballon, le renforcement des épaules gagne en efficacité.

**Position initiale:** A genoux devant le ballon. Appuyer les mains sur le ballon et tendre les bras. Déplacer une jambe après l'autre vers l'arrière avec un écart bien marqué.

**Déroulement:** Fléchir les bras jusqu'à ce que le buste effleure le ballon puis tendre à nouveau les bras.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Regarder le ballon et activer les muscles du tronc.

Plus difficile

## Push up triceps

Les muscles postérieurs des bras travaillent de manière optimale grâce à cet exercice qui exige aussi un bon équilibre pour stabiliser le ballon.

**Position initiale:** S'asseoir contre le ballon et placer les mains derrière le dos en appui sur le ballon. Les jambes un peu plus écartées que la largeur de hanches forment un angle droit.

**Déroulement:** Repousser le ballon avec les bras, les genoux restent fléchis et le buste droit.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Ne pas aller trop vite pour éviter que le ballon roule. Veiller à l'équilibre entre les deux bras.



## Traction frontale des genoux

**Cet exercice renforce les muscles des épaules, du tronc et les fléchisseurs des hanches dans leur ensemble. Il améliore également l'orientation.**

**Position initiale:** En appui facial, les tibias sur le ballon. Ou inversement, placer les talons sur le ballon et soulever le bassin.

**Déroulement:** Ramener les deux jambes sous le buste, respectivement le bassin, en fléchissant les genoux. Au retour, rouler le ballon aussi loin que possible des mains et tenir la position quelques secondes. Les plus avancés peuvent effectuer l'exercice avec une seule jambe en appui.

**Répétitions:** 10-20x par côté, 2-3 séries

**Remarque:** Bien stabiliser la ceinture scapulaire (ne pas creuser entre les omoplates) et activer les muscles du tronc avec une expiration bien contrôlée. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Base



## Traction latérale des genoux

**La musculature globale du tronc et des épaules est particulièrement sollicitée avec cet exercice complexe. De plus, la rotation lors de la traction des genoux active les muscles obliques.**

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base.

**Déroulement:** Effectuer un mouvement continu de flexions et rotations des genoux. Revenir ensuite à la position initiale.

**Répétitions:** 10-20x par côté ou changer de côté à chaque fois, 2-3 répétitions

**Remarque:** Bien stabiliser la ceinture scapulaire ainsi que les muscles du tronc.

Plus difficile



## Traction frontale des genoux avec jambes tendues

**Voici un bon exercice préparatoire à l'appui renversé. Les bras sont en permanence tendus et le bassin reste aussi haut que possible.**

**Position initiale:** Commencer en appui facial, les tibias sur le ballon, le corps bien tendu.

**Déroulement:** Rouler le ballon vers l'avant en soulevant les fesses jusqu'au demi-appui renversé. Maintenir une bonne tension du corps.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Rouler prudemment, amener le bassin au maximum à la verticale des poignets afin de ne pas basculer. Eloigner les objets alentour.



## Pont



Cet exercice de stabilisation met à contribution les muscles abdominaux, les fessiers et les muscles postérieurs de la cuisse.

**Position initiale:** Sur le dos, les mollets en appui sur le ballon.

**Déroulement:** Soulever les hanches pour que le corps forme une ligne. Seuls les omoplates, les mollets et les talons sont en appui. Ramener ensuite le ballon vers soi en fléchissant les jambes jusqu'à ce que la plante des pieds soit sur le ballon. Maintenir la position, puis tendre à nouveau les jambes.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Garder le bassin haut tout au long de l'exercice. Détendre la nuque et les épaules.

## Pont sur une jambe

Dans cet exercice, le ballon est ramené contre soi uniquement avec une jambe.

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base, mais une seule jambe (au niveau du tibia) appuie sur le ballon, l'autre est fléchie.

**Déroulement:** Ramener le ballon sous le bassin. L'autre jambe et les fessiers restent en l'air.

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

## Pont en appui

Le renforcement des dorsaux couplé à l'étirement des muscles des hanches, des épaules et de la poitrine se trouve au centre de cet exercice.

**Position initiale:** Bras tendus et écartés (largeur de hanches), doigts pointés vers l'avant, mollets en appui sur le ballon. Rappel: plus la surface d'appui sur le ballon est restreinte, plus l'exercice demande de la force. Eviter les mouvements latéraux sur le ballon.

**Déroulement:** Soulever le bassin et tendre les hanches jusqu'à ce que le tronc soit parallèle au sol. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Abaisser ensuite le bassin (pas de contact sur le sol).

**Répétitions:** 10-20x, 2-3 séries

**Remarque:** Contracter les muscles du bassin pelvien et les abdominaux, et pousser activement les talons dans le ballon. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

## Base



## Plus difficile



### Exercices supplémentaires

- [Liste d'exercices](#)
- [Vue d'ensemble](#) (affiche, pdf)

# Pratique – Rouleau de massage

**Un principe prévaut avec cet engin: la qualité l'emporte sur la quantité. Seuls des mouvements lents engendrent les effets recherchés, à savoir le relâchement des tensions, l'assouplissement des tissus, l'activation de la circulation sanguine et lymphatique et enfin la régénération.**

En règle générale, on déplace le rouleau d'un centimètre par seconde, plus lentement même aux endroits très sensibles, en mettant l'accent sur une profonde respiration. On peut aussi s'arrêter un moment pour sentir la douleur disparaître progressivement.

## De quoi s'agit-il?

- Il est important d'éprouver tout au long de l'exercice cette sensation de «douleur bienfaisante» – comme lors d'un massage sportif intensif. Par contre, les douleurs aiguës sont à éviter absolument. La respiration est un bon indicateur pour savoir si l'intensité est adaptée.
- Tant que l'on peut respirer de manière fluide, les conditions pour un automassage efficace sont réunies.
- Le rouleau de massage contribue à la mobilité, l'irrigation sanguine, le relâchement des fascias. Il permet la thérapie de points trigger myofasciaux et l'automassage.

## Dérouler les pieds

**Cet exercice améliore la mobilité et la sensibilité des pieds. Il prévient en outre les inflammations de la voûte plantaire.**

**Position initiale:** Placer le rouleau en largeur sur une surface antidérapante et y poser un pied. Se tenir droit, les mains en appui sur les hanches, les yeux dirigés vers l'avant. Maintenir un [axe correct des jambes](#).

**Déroulement:** Déplacer le poids du corps pour mettre un peu de pression sur le rouleau, en gardant cependant la plus grande partie du poids sur la jambe d'appui. Déplacer le rouleau d'avant en arrière, des orteils aux talons, en fléchissant et tendant la jambe. Idem de l'autre côté.

**Technique:** Modifier en permanence les points de pression en s'attardant un peu sur les nœuds plus importants. Y rester jusqu'à ce que la sensation de «douleur bienfaisante» s'estompe.

**Remarque:** Veiller à passer par tous les points, centimètre par centimètre, afin de garantir les effets positifs.

**Plus intensif:** Avec des balles de tennis, de golf ou de lacrosse, l'exercice gagne en intensité.

Base



## En équilibre sur le rouleau



**Dans cet exercice, l'accent est mis sur l'équilibre. La jambe libre est déplacée vers l'avant et l'arrière du rouleau.**

**Position initiale:** Mettre un pied sur le rouleau, les mains en appui sur les hanches.

**Déroulement:** Essayer de garder l'équilibre sur le rouleau en effectuant des mouvements compensatoires avec l'autre jambe. En cas de difficulté, tendre les bras latéralement.

Base

## Massage des tibias

Il n'est pas évident de masser ses propres tibias. Le rouleau s'avère ici un précieux partenaire pour moduler l'intensité à sa guise.

**Position initiale:** Mains et genoux sur le sol, le rouleau placé sous les tibias. Les talons sont légèrement tournés vers l'extérieur.

**Déroulement:** Soulever les genoux, déplacer le corps vers d'avant et stabiliser les épaules. Déplacer le rouleau des chevilles jusqu'aux genoux. Contracter les abdominaux afin d'éviter le dos creux.

**Remarque:** Maintenir une [position neutre du bassin](#). La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ne pas rouler directement sur l'os du tibia mais un peu à l'extérieur où se trouvent les muscles. Stopper le rouleau avant les genoux pour éviter des charges indésirables.

Base



## Massage des mollets



Base



Les mollets sont souvent le siège de tensions désagréables. Le rouleau permet de les dénouer en modulant l'intensité.

**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Fléchir une jambe et poser l'autre sur le rouleau au niveau du mollet supérieur.

**Déroulement:** Soulever le bassin du sol et répartir le poids du corps sur les mains, le pied d'appui et le mollet de la jambe libre. Rouler lentement d'avant en arrière, du bas du genou jusqu'au-dessus de la cheville. Afin de masser différentes sections, tourner légèrement les mollets au fil des passages.

**Remarque:** Garder les épaules solides et le sternum haut.

## Avec balle de tennis sur le bloc de yoga I

Le rouleau de massage est remplacé par une balle de tennis durant cet exercice. La tâche est encore plus exigeante avec les jambes croisées.

**Position initiale:** Les bras en appui derrière le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue avec le mollet placé sur une balle posée sur un livre ou un bloc de yoga. Augmenter éventuellement l'intensité en croisant une jambe sur l'autre.

**Déroulement:** Soulever le bassin et se déplacer à la force des bras d'avant en arrière pour faire rouler la balle de l'extérieur du tendon d'Achille au creux du genou. Orienter le pied vers l'extérieur et l'intérieur pour atteindre toutes les parties des muscles du mollet.

**Remarque:** Contracter les abdominaux et appuyer les mains sur le sol pour maintenir les épaules stables.

Plus intensif



## Partie postérieure des deux cuisses

**Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.**

**Position initiale:** Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

**Déroulement:** Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.

Base



## Partie postérieure d'une cuisse

**Les ischio-jambiers sont souvent raccourcis chez les personnes assises une grande partie de la journée. Le rouleau assouplit les parties médianes, mais aussi internes et externes lorsque l'on tourne un peu la jambe.**

**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Le rouleau est placé derrière la cuisse de la jambe tendue, juste au-dessous des fesses. L'autre jambe est posée suffisamment en avant du rouleau pour permettre l'exécution du mouvement.

**Déroulement:** Les bras guident le mouvement du bassin d'avant en arrière. Le rouleau se déplace de l'ischion pour s'arrêter juste au-dessus du genou. Tourner légèrement la jambe vers l'intérieur puis l'extérieur pour atteindre différentes parties du muscle. Changer de jambe.

**Remarque:** Relâcher consciemment la musculature massée. Moduler l'intensité en plaçant plus ou moins de poids sur la jambe d'appui.

Plus intensif



## Avec balle de tennis sur le bloc de yoga II

**Ce deuxième exercice avec une balle de tennis en lieu et place du rouleau de massage augmente également son intensité.**

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base.

**Déroulement:** Comme pour l'exercice de base, mais avec une balle de tennis posée sur un livre ou un bloc de yoga. La forme tridimensionnelle de l'objet permet de toucher les couches profondes des muscles.



## Fessiers/Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.

**Position initiale:** S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé.

**Déroulement:** Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

**Remarque:** Le bas du dos reste droit. Le rayon de mouvement est assez faible. Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature). Respirer de manière fluide.

Base



Plus intensif

## Avec balle de tennis

L'utilisation d'une balle de tennis dans cet exercice permet d'atteindre les muscles des fessiers et des hanches et ceux à proximité.

**Position initiale:** Placer une balle de tennis sous une fesse. Tendre l'autre jambe (moins intensif) ou la plier (plus intensif). S'appuyer sur les mains posées derrière le dos.

**Déroulement:** Comme pour l'exercice de base. Varier la position du bassin afin de toucher différentes parties des fessiers et des muscles des hanches.



## Face externe de la cuisse (une jambe)

Cet exercice permet de dénouer les tensions et de décoller les tissus au niveau des muscles externes de la cuisse (ligament ilio-tibial). Chacun module l'intensité en variant le poids placé sur la jambe d'appui.

**Position initiale:** Se placer latéralement sur le rouleau, la cuisse externe en appui. Se soutenir avec la main inférieure ou le coude. Fléchir le genou supérieur et poser le pied quelques centimètres devant le rouleau.

**Déroulement:** Lancer le mouvement avec la main d'appui: rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou. Si la pression est insuffisante pour dénouer les tensions, décharger quelque peu le pied d'appui, ce qui rend la stabilité plus difficile. Changer de côté.

**Remarque:** Doser le poids pour que la douleur reste supportable. Relâcher les épaules et ne pas laisser le bassin basculer sur le côté.

Base



Plus intensif

## Face externe de la cuisse (deux jambes)

A la différence de l'exercice de base, cette variante est effectuée uniquement avec deux points d'appui.

**Position initiale:** Comme pour l'exercice de base, mais avec les deux jambes tendues l'une sur l'autre.

**Déroulement:** Rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou.

**Remarque:** Veiller à ne pas basculer le bassin en avant et en arrière.



## Face antérieure des cuisses et fléchisseurs de la hanche



Base



Voici un exercice simple et efficace pour masser les muscles antérieurs des cuisses et les fléchisseurs des hanches. Il est important de travailler aussi sur les segments internes et externes.

**Position initiale:** En appui sur les coudes, s'étendre sur le rouleau, les jambes légèrement (ou un peu plus) écartées. Bien activer les abdominaux afin que le bassin ne bascule pas vers le bas ([position neutre du bassin](#)). Les pieds et les tibias sont suspendus à quelques centimètres du sol.

**Déroulement:** Le corps se déplace d'avant en arrière grâce à l'impulsion des bras. Le rouleau passe du pubis au-dessus des genoux. Varier l'orientation des pieds pour atteindre les segments internes et externes des jambes. Pour mieux cibler les fléchisseurs des hanches, pivoter le bassin d'un côté puis de l'autre.

**Remarque:** Il est particulièrement important d'effectuer des mouvements lents et de veiller à un bon gainage du tronc. Sans oublier de relâcher autant que possible la musculature des jambes.

### Niveau 1: Avec balle de tennis

Remplacer le rouleau par deux balles de tennis. Grâce à leur forme tridimensionnelle, elles permettent d'atteindre les structures les plus profondes.

### Niveau 2: Avec le rouleau de massage

Une fois le niveau 1 réussi, passer à la suite en croisant les jambes sur le rouleau pour masser une cuisse à la fois.

Plus intensif



## Adducteurs et lombaires

Cet exercice facilite le relâchement des adducteurs et contribue à dénouer les tensions au niveau des lombaires.

**Position initiale:** Sur le ventre, en appui sur les coudes, un genou fléchi. Placer le rouleau sur la face interne des cuisses (au milieu). L'autre jambe est tendue sur le sol.

**Déroulement:** Doser la charge pour que la douleur ne soit pas désagréable. Détendre les muscles internes de la cuisse pendant le passage du rouleau entre les hanches et le genou. Le ventre pivote en permanence sur le côté en direction du sol. A la fin du mouvement, quand le rouleau se trouve tout à l'extérieur (ventre orienté vers le sol), croiser les bras et poser la tête.

**Remarque:** Garder les épaules hautes et la tête droite, effectuer des mouvements lents et réguliers. Respirer normalement.

Base



## Région lombaire

Les tensions dans la région lombaire sont dénouées grâce à cet exercice composé de mouvements doux.

**Position initiale:** En position ventrale, placer une jambe fléchie sur le rouleau, la seconde tendue sur le sol. Poser la tête sur le bras replié.

**Déroulement:** La main côté jambe fléchie guide les mouvements du rouleau sur le côté du corps. Les lombaires se détendent peu à peu. A la fin, rester le temps de quelques respirations sur un point qui procure une sensation particulièrement agréable.

Relâchement



## Etirement du grand dorsal



Le rouleau permet d'accéder au grand muscle dorsal dont la partie située dans le creux de l'aisselle, difficile à atteindre, est souvent le siège de grandes tensions.

**Position initiale:** Couché sur le côté, placer le rouleau à l'arrière de l'épaule, sous l'aisselle du bras tendu. La jambe inférieure est droite, l'autre fléchie, le pied servant d'ancrage. La main libre peut venir en soutien si nécessaire.

**Déroulement:** Combiner des mouvements de haut en bas et d'avant en arrière pour impliquer toutes les parties, des aisselles jusqu'au sommet des hanches, et de la poitrine au dos. Changer de côté après quelques passages.

Base



## Mobilisation de la musculature dorsale



Base



Cet exercice permet de mobiliser l'ensemble de la musculature du dos, des omoplates jusqu'aux lombaires.

**Position initiale:** Appuyer la colonne thoracique contre le rouleau et ancrer les talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Les mains soutiennent la tête et le regard est dirigé vers le haut.

**Déroulement:** Soulever le bassin et se repousser avec les pieds pour faire descendre lentement le rouleau vers les lombaires. Avancer ensuite les pieds pour ramener le rouleau vers les omoplates. Effectuer quelques mouvements lents et dans l'axe avant de pivoter le buste légèrement vers la droite puis vers la gauche afin de toucher d'autres muscles. Rester un peu sur les différents points puis ramener le bassin au sol. Étirer intensivement la colonne vertébrale en «enroulant» l'accessoire (voir 4<sup>e</sup> illustration ci-contre).

**Remarque:** La tête reste dans le prolongement de la colonne durant tout l'exercice, la nuque détendue (ne pas tirer le menton sur le sternum). Placer éventuellement les mains derrière la tête si la position bras croisés s'avère trop difficile.



## Relâchement des épaules



Plus intensif



En se servant de balles de tennis et en modifiant la position des bras dans cet exercice, il est possible de masser les muscles profonds du dos.

**Position initiale:** Sur le dos, talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Soulever la tête avec l'aide des mains, placer des balles de tennis sous le haut du corps et trouver une position agréable. Poser ensuite la tête sur le sol.

**Déroulement:** Croiser les bras sur la poitrine afin d'atteindre les muscles entre les omoplates. Des mouvements lents et ciblés permettent d'assouplir des segments inaccessibles en auto-massage traditionnel.

**Remarque:** Veiller à respirer de manière continue.

## Mobilisation des muscles pectoraux et scapulaires

Base



Cet exercice cible l'étirement de la musculature qui entoure la ceinture scapulaire, entre les omoplates (rhomboïdes) et la poitrine (grand pectoral). Il s'avère très relaxant.

**Position initiale:** Placer le rouleau longitudinalement sur le sol et se coucher en position dorsale, la tête en appui sur l'accessoire. Les jambes sont fléchies, les pieds en appui sur sol, les bras croisés sur la poitrine. Rester quelques instants ainsi pour placer le bassin dans une [position neutre](#), trouver l'équilibre et ajuster sa respiration.

### Déroulement

- Cercles de bras: contracter les muscles de l'abdomen et stabiliser les épaules pendant que les bras décrivent un cercle. Effleurer le sol avec les mains, mais ne pas forcer la rotation si la tension est trop forte. Commencer avec un rayon qui permette une exécution harmonieuse.
- Détendre le rhomboïde: former un grand «W» avec les bras, les paumes des mains dirigées vers le haut. Amener lentement les bras au-dessus de la tête avant de les abaisser. Les avant-bras restent parallèles au sol durant tout le mouvement.

**Remarque:** Effectuer des mouvements de bras de telle manière que les côtes restent «collées» à l'abdomen. Répéter au moins 10x pour que les tissus se détendent.

## Buste et épaules

Cet exercice statique garantit un étirement intensif de la musculature du haut du corps.

**Position initiale:** Ecarter les bras et poser le dos des mains sur le sol, les paumes vers le haut (poser si possible aussi les coudes si cela ne tire pas trop).

**Déroulement:** Maintenir la position pendant quelques secondes, respirer quelques secondes et apprécier l'effet relaxant. Ne pas forcer, débiter avec un écartement des bras adapté.

**Remarque:** Cet exercice peut aussi être réalisé avec des balles de tennis dans une chaussette et disposées en ligne entre les omoplates.

Relâchement



# Indications

## Ouvrages

- Bartrow, K. (2016): [Faszientraining für Sportler – Blackroll & Co: für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität](#). Stuttgart: Trias.
- Klein, B. (2017): [Miniband-Fitness – Das effektive Ganzkörper-Training](#). Munich: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Klein-Vogelbach, S. (1995): [Gymnastique sur ballon](#). Paris, Milan, Barcelone: Masson.

## Ouvrages à télécharger

- Kienle, G., Meyer, E. (2015): [Entraînement sensori-moteur](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Mathis, C. (2015): [Force sur mesure](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Documents à consulter/télécharger

- [Tableau avec exercices aux trois engins](#) (pdf)
- [Swissball](#) (pdf)
- [Renforcement avec partenaire](#) (pdf)
- [Entraînement de la force](#)

### Nos remerciements

à Lucy Lieberherr et Tim Hartmann pour leur participation à la séance photos.

### Partenaires



### Impressum

**Editeurs:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Photos:** Julian Käser, OFSPO

**Graphisme:** Office fédéral du sport OFSPO