

Favoris – Entraînement avec engins: Ballon de gymnastique

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x, 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).

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

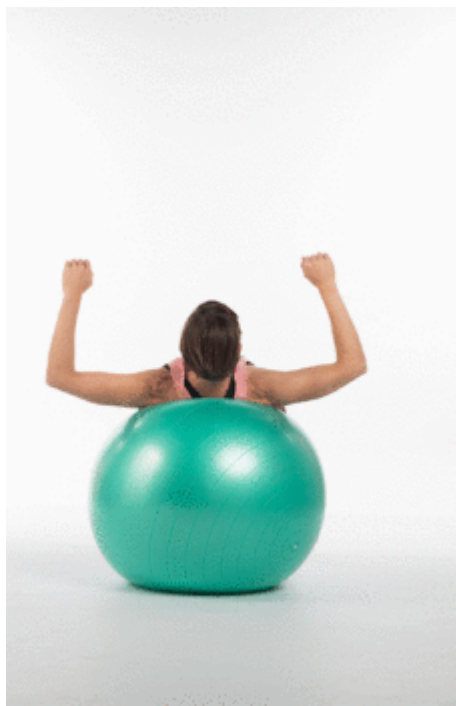
Taille	Longueur des bras	Diamètre
140 cm	45-55 cm	45 cm

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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x, 2-3 séries

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

Variantes

Crunchs en équilibre



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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Contrecarrer les mouvements latéraux en contractant les abdominaux.

Crunchs 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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Circle motion

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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corps
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

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

Plus difficile

Planche latérale



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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x, 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.

Plus facile

Soulever un bras et une jambe



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: 10-20 x par côté, 2-3 séries

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

Variante

Traction des bras



Position initiale: Comme pour l'exercice de base, mais 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 x 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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 3-4 x.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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. Enserrer 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: 10-20 x, 2-3 séries

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

Plus difficile

Passe-passe



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 enserrer 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: 10-20 x, 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x, 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).

Plus difficile

Push up avec mains en appui sur le ballon



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: 10-20 x, 2-3 séries

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

Push up triceps



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: 10-20 x, 2-3 séries

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

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x 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.

Plus difficile

Traction latérale des genoux



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

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

Traction frontale des genoux avec jambes tendues



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.

Répétition: 10-20 x, 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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon

Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: 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: 10-20 x, 2-3 séries

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

Plus difficile

Pont sur 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 fessent restent en l'air.

Répétitions: 10-20 x, 2-3 séries

Pont en appui



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.

Astuce

- Plus le ballon est gonflé, plus il sera difficile à stabiliser.

De quoi s'agit-il?

- Stabilité du tronc et générale du corp
- Mouvements roulants, glissants et bondissants
- Contrôle moteur
- Capacité d'équilibre
- Mouvements latéraux
- Extension de la colonne thoracique

Valeurs indicatives pour le diamètre du ballon		
Taille	Longueur des bras	Diamètre
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
dès 190 cm	91-100 cm	85 cm

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa