

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 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO