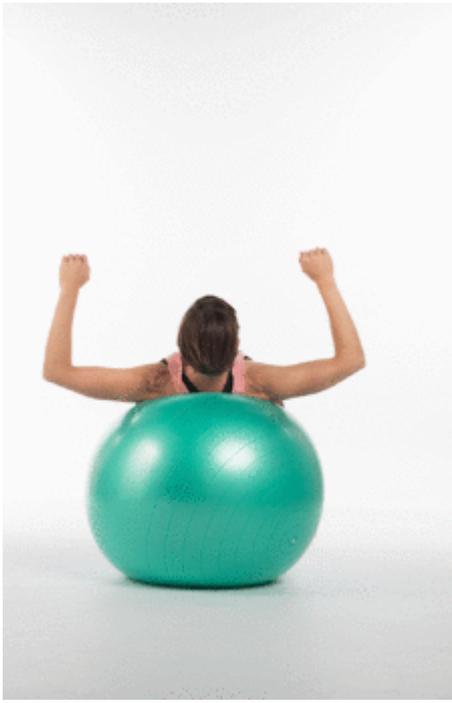


# Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Rouler sur les épaules

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**