

# 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**