

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. Enerrer 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 enerrer 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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO