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 ×, 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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO