

# Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Push up avec les tibias en appui sur le ballon

Cet exercice est l'un des plus efficaces pour améliorer le gainage global du corps. Il requiert en particulier une grande stabilité au niveau de la ceinture scapulaire.



**Position initiale:** Se coucher en position ventrale sur le ballon et rouler vers l'avant (brouette) afin de ne garder que les tibias en appui. Les bras sont tendus, les mains à la verticale des épaules et le corps forme une ligne (planche).

**Déroulement:** Stabiliser la position 30 secondes. Puis fléchir les bras pour abaisser lentement le haut du corps. Les débutants descendent de quelques centimètres tandis que les plus avancés frôlent le sol avec le nez. Tendre à nouveau les bras, comme pour un mouvement d'appui facial classique.

**Répétitions:** 10-20 x, 2-3 séries

**Remarque:** Contracter les fessiers et les abdominaux afin de ne pas creuser le dos. «Elargir» les épaules en tirant les coudes vers l'extérieur (activation interne).

## Plus difficile

### Push up avec mains en appui sur le ballon



**Position initiale:** A genoux devant le ballon. Appuyer les mains sur le ballon et tendre les bras. Déplacer une jambe après l'autre vers l'arrière avec un écart bien marqué.

**Déroulement:** Fléchir les bras jusqu'à ce que le buste effleure le ballon puis tendre à nouveau les bras.

**Répétitions:** 10-20 x, 2-3 séries

**Remarque:** Regarder le ballon et activer les muscles du tronc.

## Push up triceps



**Position initiale:** S'asseoir contre le ballon et placer les mains derrière le dos en appui sur le ballon. Les jambes un peu plus écartées que la largeur de hanches forment un angle droit.

**Déroulement:** Repousser le ballon avec les bras, les genoux restent fléchis et le buste droit.

**Répétitions:** 10-20 x, 2-3 séries

**Remarque:** Ne pas aller trop vite pour éviter que le ballon roule. Veiller à l'équilibre entre les deux bras.

### 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**