

# Entraînement avec engins – Ballon de gymnastique: Mobilisation du dos

Cet exercice d'étirement en guise de conclusion améliore la tenue et la mobilité des épaules et de la partie supérieure du dos.



**Position initiale:** A genoux devant le ballon, bras tendus, mains en appui sur le ballon.

**Déroulement:** Abaisser le sternum vers le sol (étirement de la ceinture scapulaire). Tenir la position durant quelques respirations. Ramener ensuite le ballon vers les genoux en arrondissant le dos pour l'étirer.

**Répétitions:** Tenir la position finale 30-60 secondes et répéter 3-4 x.

## 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**