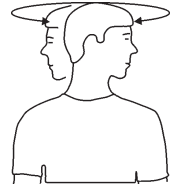
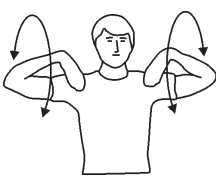
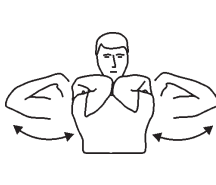
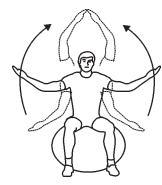




Le ballon suisse est un outil d'entraînement très intéressant pour travailler l'équilibre, la posture et les muscles stabilisateurs du tronc (muscles maintenant le tronc aligné bien droit). Soyez vigilants lors de vos premiers essais !

ÉTAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT

Cette première partie de l'entraînement est essentielle pour activer la circulation sanguine et lubrifier les articulations afin de préparer le corps à fournir un effort plus intense.

Assis sur un ballon suisse, faites une dizaine de répétitions des exercices suivants :

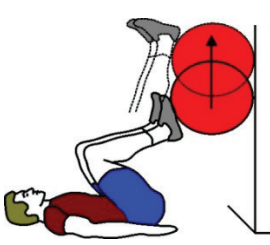
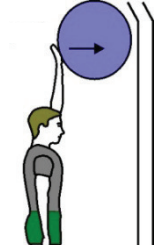
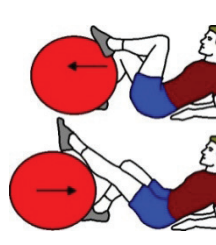
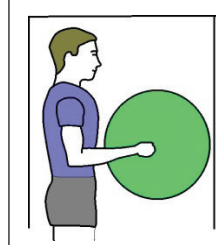
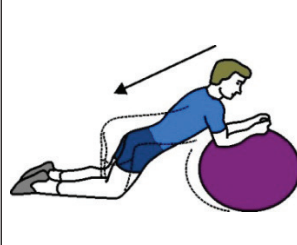

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Faites « non » de la tête - Bougez lentement | Tournez les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière | Mains sur les épaules, touchez les coudes ensemble, puis éloignez-les | Levez les bras de côté en rebondissant sur le ballon | Faites de petits rebondissements sur le ballon | Levez un genou en rebondissant sur le ballon – Alternez les jambes |

ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

L'entraînement musculaire devrait toujours être fait suite à un échauffement afin de réduire le risque de blessure. Une bonne exécution est particulièrement importante lors d'exercices de musculation sur une surface instable (ballon). Portez attention à votre posture !

NIVEAU 1 POUR DÉBUTANTS

Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| QUADRICEPS/ISCHIO-JAMBIERS (CUISSÉ) Installer le ballon au mur. Couchez-vous au sol sur le dos. Avec les pieds, pousser le ballon vers le haut en le roulant sur le mur. Redescendez-le puis recommencez. | ÉPAULES/DOS Placer le ballon au mur au-dessus de la tête. Avec un bras poussez contre le ballon maintenez la contraction 3 secondes puis recommencez. | FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS (DERRIÈRE DE LA CUISSE) Assis au sol en appui sur les avant-bras placez une jambe sur le ballon puis faire rouler le ballon en le repoussant et en le rapprochant. | POITRINE Prenez le ballon entre vos avant-bras. Exercez une pression en tentant d'écraser le ballon. Maintenez la contraction 3 secondes. Recommencez. | ABDOMINAUX/DOS Les genoux au sol, placez les avant-bras sur le ballon. En contractant les abdominaux Maintenez la position fixe pendant 30 secondes à 1 minute | CUISSÉS Debout vous pouvez prendre appui sur le coin d'un mur, posez un pied sur le ballon l'autre au sol, rouler le ballon avec le pied de façon à ce qu'il s'éloigne puis le ramener le à la position initiale |



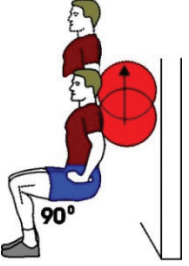
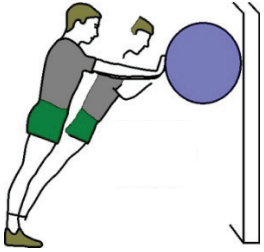
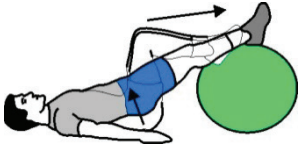
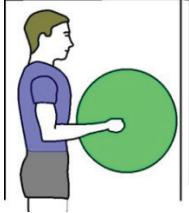
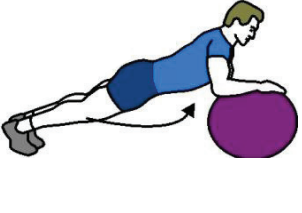
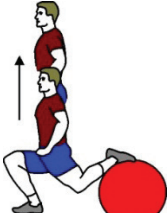
Si je reçois ce document, c'est que :

- Je ne trouve pas d'alternatives à la marche à l'extérieur lorsque la température n'est pas clémente

ÉTAPE 2 : ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE (SUITE)

NIVEAU 2 POUR INTERMÉDIAIRES



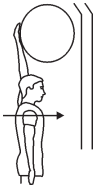

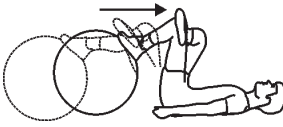
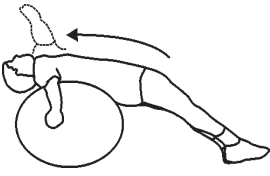
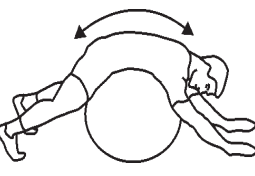
Faites 1 à 2 séries de 8 à 12 répétitions

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| <p>SQUATS AVEC CHAISE CUISSSE/FESSIERS Debout, placez le ballon au mur et adossez-vous sur le ballon. Pliez les genoux (squat) en roulant le ballon sur le mur, en expirant, puis redressez-vous.</p> | <p>POITRINE ET TRICEPS Les mains à la largeur des épaules, le ballon au mur. En position horizontale placez le poids de votre corps de pour qu'il repose entre vos mains et le bout des orteils. Rapprochez-vous du ballon en pliant les coudes et en expirant puis repoussez-vous avec les bras.</p> | <p>FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS (Derrière de la cuisse) Coucher au sol sur le dos. Placer les pieds sur le ballon. Relevez le bassin en poussant avec les pieds et en expirant. Essayez de ramener le ballon en le roulant vers vous puis repoussez-le.</p> | <p>HAUT DU DOS/ÉPAULES Prenez le ballon entre vos avant-bras. Exercez une pression en tentant d'écraser le ballon. Maintenez la contraction 5 secondes. Recommencez.</p> | <p>ABDOMINAUX/DOS Les avant-bras sur le ballon à la largeur des épaules. En position horizontale placez le poids de votre corps de façon à ce qu'il repose entre vos avant-bras et le bout de vos orteils. Maintenez la position 20 secondes.</p> | <p>CUISSSES Debout, la jambe arrière en appui sur le ballon. Pliez le genou avant en expirant, puis redressez-vous.</p> |

ÉTAPE 3 : ÉTIREMENTS

Les étirements devraient toujours être faits après l'entraînement lorsque les muscles sont chauds. Ces exercices permettent d'améliorer la flexibilité et l'amplitude de mouvement.

Faites les étirements statiques suivants et maintenez la position 30-60 secondes sans ressentir de douleur. N'oubliez pas d'étirer les 2 côtés !

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES DU DERRIÈRE DES JAMBES Allongez une jambe - Tirez les orteils vers vous - Inclinez-vous vers l'avant</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES À L'INTÉRIEUR DES CUISSSES Ouvrez une jambe de côté - Poussez légèrement vers le sol</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA POITRINE Tenez le ballon au mur, au-dessus de votre tête - Rapprochez-vous lentement du mur</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES DU TRONC Tirez un bras vers le haut et la diagonale</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES FESSIERS Placez un pied sur le ballon - Croisez l'autre pied sur votre genou fléchi - Ramenez le ballon vers vous</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA POITRINE ET DU VENTRE Relâchez la tête et le haut du dos sur le ballon - Laissez doucement tomber les bras de côté</p> | <p>ÉTIREMENT DES MUSCLES DU DOS Ballon sous le ventre, faites des petits mouvements d'avant à arrière - Détendez votre dos</p> |