Perfectionn

Ce choix exclusif de quelques exercices ludiques avec ballon vous permettront de vous familiariser avec les techniques de l'éducation du mouvement et de la tenue. Essayez… et persévérez afin d'acquérir plus d'adresse!

Par Mylène Schenk, maître d'éducation physique et physiothérapeute

1 Renforcer et développer

Position de départ: à quatre pattes, ballon sous les genoux, le dos est droit. Les abdominaux contrôlent le bassin afin que celui-ci ne bascule pas en direction du sol. Cela solliciterait alors la région lombaire avec un bas du dos trop creusé!

Exécution: faites rouler le ballon sous votre buste sans déplacer les mains, ni les épaules.

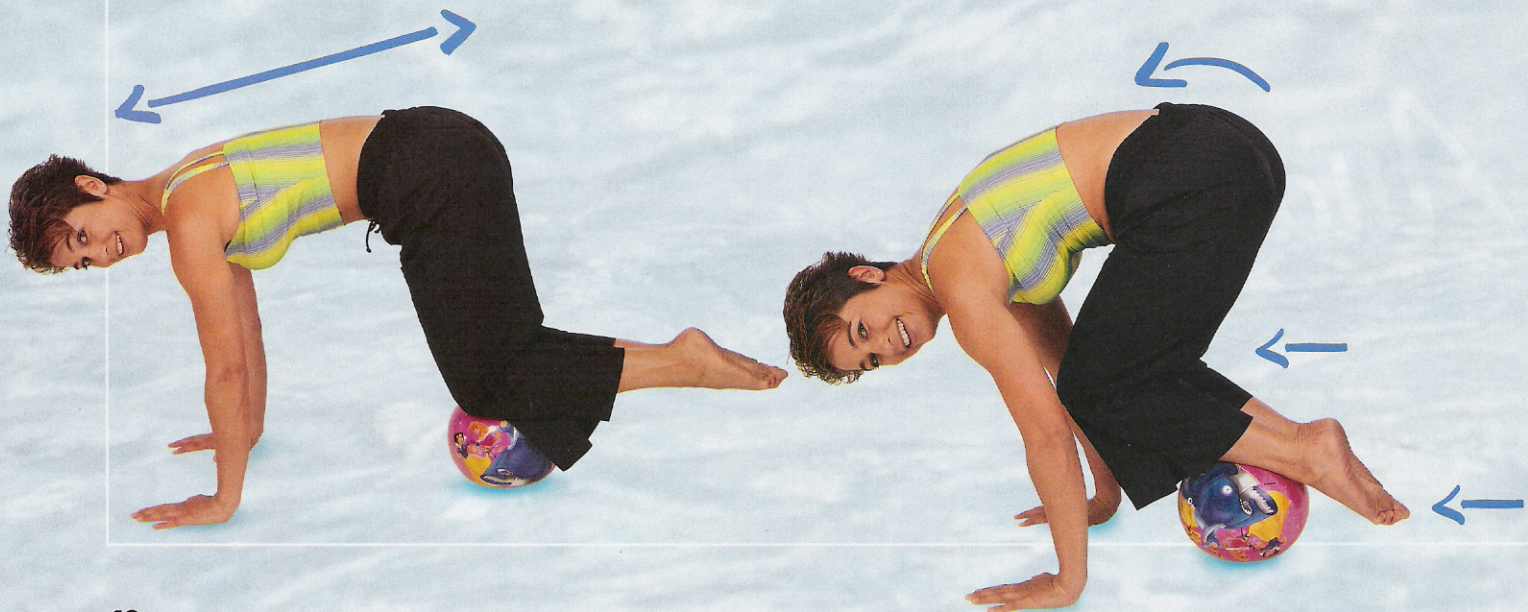
Buts: renforcer les abdominaux avec appuis en équilibre, développer correctement les alignements de vos membres, les conserver grâce à l'effort musculaire de fixation.

2 Renforcer et détendre

Position de départ: position en pont, ballon entre les omoplates.

Exécution: roulez le ballon entre les omoplates de haut en bas (ne le roulez pas le long de la région lombaire)!

Buts: renforcer les fessiers, l'arrière des cuisses et les abdominaux avec appuis en équilibre, automatiser un dos aligné lors de situations instables quotidiennes. Apprentissage de l'automassage pour détendre la musculature du dos.



ner son adresse

3 Equilibrer

Position de départ: debout en équilibre sur une jambe, basculez en «position de l'avion», bras allongé avec le ballon au-dessus de la tête. Prenez appui contre un mur avec l'autre bras afin de faciliter l'exercice.

Exécution: restez en équilibre sur une parfaite horizontalité. Si vous êtes à l'aise, essayez de faire rebondir une fois le ballon au sol puis restabilisez-vous après l'avoir récupéré!

Buts: développer la coordination, l'habileté et la proprioception (faculté de percevoir et d'apprécier «justement» l'intensité de la sensation et de la situation de son corps dans l'espace).

© Kevin Brice, Sygma / Martine Dutruit

6 règles pour bien pratiquer vos exercices

1. Vous devez être en parfaite santé pour aborder un programme basé essentiellement sur l'équilibre.
2. Regardez-vous bien, aidez-vous d'un miroir si possible, vérifiez les alignements, ainsi que votre posture de base avant l'exécution. Restez bien concentré.
3. L'accent doit être mis sur le contrôle du mouvement, qui sera fluide et relativement lent.
4. Evitez les apnées, respirez profondément et lentement.
5. Exécutez chaque exercice 8 fois et ceci 3 fois par semaine afin de progresser.
6. Attention: au lever du lit, l'équilibre est nettement moins bon. Pratiquez plutôt ces exercices dans la deuxième partie de la journée.

Les plus

- C'est essentiellement un effort qui allie la tonification musculaire et le gainage avec l'équilibre et l'habileté avec le ballon.
- Cet entraînement spécifique avec ballon développe le sens des réactions et des réflexes dans des situations quotidiennes.
- Ces exercices spécifiques vous font acquérir de bons alignements dans toutes les positions de base.
- La recherche constante de l'équilibre stimule les bons réflexes pour une bonne posture.
- La relaxation par automassage est agréable car le ballon offre des appuis souples et mous dans le haut du dos. La région des omoplates souffre fréquemment de nœuds musculaires. C'est un bon moyen de se soulager soi-même!