

## Exercices de mise en forme avec ballon



Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Contenu de la présentation

1. Avantages de l'entraînement avec ballon
2. Qu'est-ce que le «core training»?
3. Choix du ballon et précautions à prendre
4. Quelques exercices...

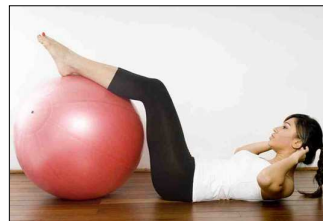
## Avantages de l'entraînement avec ballon

3

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Avantages de l'entraînement avec ballon

- Le ballon améliore l'équilibre, la coordination, la force musculaire et la flexibilité.
- Le ballon permet une grande variété de mouvements.
- Le ballon ajoute de la variété dans l'entraînement.
- Le ballon ne demande pas beaucoup d'entretien, n'est pas dispendieux et transportable.
- C'est amusant!



4

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Importance de l'exercice pour un dos en santé

### Bénéfices d'un programme d'exercices pour le dos :

1. Renforcer les muscles du dos.
2. Améliorer la posture et la mobilité de la colonne vertébrale.
3. Diminuer les douleurs au dos.
4. Prévenir les blessures au dos.



5

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Qu'est-ce que le «core training»?

6

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Qu'est-ce que le «core training»?

**«Core»** : tronc, noyau, «cœur»

**«Training»** : entraînement, exercices



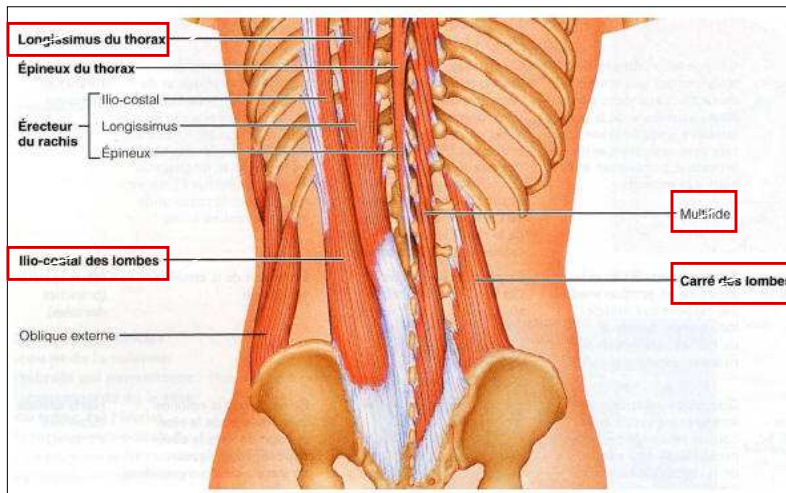
Programme d'exercices visant à **renforcer les muscles dits posturaux**, responsables de la stabilité de la colonne vertébrale (quatre groupes musculaires importants).

Chaque fois que l'on bouge, on place la colonne vertébrale dans une situation de déséquilibre et les muscles posturaux doivent travailler conjointement dans le but de la stabiliser.

7

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

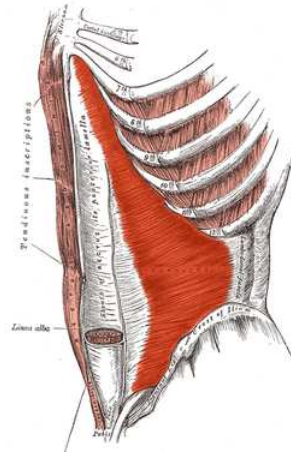
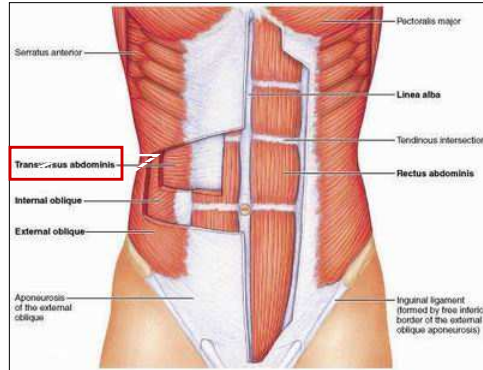
## Quatre groupes musculaires importants



8

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Qu'est-ce que le «core training»?



9

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue

## Choix du ballon et précautions à prendre

10

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue

## Posture à adopter et grosseur du ballon

Tête droite et regard vers l'avant

Genoux fléchis à 90°

Pieds parallèles,  
largeur des épaules



Dos droit et stable

Hanches et les  
genoux doivent se  
situer à la même  
hauteur

11

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Posture à adopter et grosseur du ballon

### Guide général pour le choix du ballon

Grandeur de la personne	Grosseur du ballon
Moins de 5' (1,5 m)	45 cm
Entre 5' et 5'6" (1,5 - 1,7 m)	55 cm
Entre 5'7" et 6' (1,7 - 1,8 m)	65 cm
Plus de 6' (+ 1,8 m)	75 cm

12

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Précautions à prendre

- Consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.
- Le port de vêtements ajustés est recommandé. Des vêtements amples pourraient vous faire glisser sur le ballon.
- Effectuer l'entraînement loin des meubles et objets pointus.
- Respirer normalement sans retenir votre souffle.
- Progresser lentement, certains exercices demandent plus d'équilibre et de coordination que d'autres.
- Éviter de changer de position trop rapidement.
- Toujours stabiliser votre position avant de débiter un exercice.

13

## Quelques exercices...

## Exercices d'échauffement

### Mobilité des muscles du bas du dos

Assis sur le ballon. Faire des cercles avec les hanches. Initier le mouvement avec les hanches seulement et non pas les épaules. 6 à 8 répétitions. Répéter dans l'autre direction.



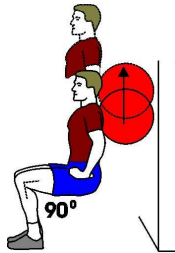
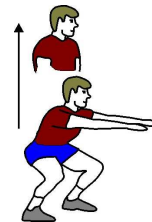
### Exercice pour l'ensemble du corps

Assis sur le ballon, bras au-dessus de la tête. Descendre les bras vers les genoux. Allonger les jambes en poussant le ballon vers l'arrière puis, amener les mains au-dessus des orteils. Revenir à la position de départ lentement. 10 à 15 répétitions.

## Exercices pour les membres inférieurs

### Quadriceps, grand fessier, ischios-jambiers et adducteurs

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules. Ballon dans les mains. En inspirant, fléchir les genoux en levant le ballon à la hauteur des épaules. En expirant, revenir à la position de départ lentement. 10 à 15 répétitions.



### Quadriceps, grand fessier, ischios-jambiers et adducteurs

Debout, ballon appuyé sur le mur et dos appuyé sur celui-ci au niveau du bas du dos. Pieds un peu en avant et écartés à la largeur des épaules. En inspirant, fléchir les genoux à 90° en laissant le ballon rouler vers le haut en dirigeant les fesses vers l'arrière (dos droit). En expirant, retourner à la position de départ lentement. 10 à 15 répétitions.

## Exercices pour les membres inférieurs

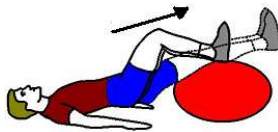
### Quadriceps, grand fessier, ischios-jambiers et adducteurs

Debout, placer un pied derrière et l'autre un peu en avant. Fléchir les genoux jusqu'à ce que la cuisse et la jambe forment un angle de 90°. Il est important de maintenir le dos droit et stable en contractant les abdominaux. Retourner à la position de départ. 8 à 12 répétitions. Répéter en inversant la position des jambes.



### Grand fessier, ischios-jambiers et adducteurs

Sur le dos, genoux fléchis à 90° et talons sur le ballon. En expirant, soulever les hanches lentement tout en poussant le ballon vers l'avant. Il est important de maintenir le dos droit et stable en contractant les muscles fessiers et les abdominaux. Retourner à la position de départ en contrôlant le mouvement. 10 à 15 répétitions



Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

17

## Exercices pour le dos

### Muscles du haut du dos et deltoïdes

Assis sur le ballon, bras allongés vers le sol, poids dans chaque main et tronc légèrement incliné vers l'avant. Fléchir les coudes vers l'arrière en tentant de rapprocher les omoplates. Les coudes doivent passer près du corps. Revenir à la position de départ lentement. 10 à 12 répétitions.



### Muscles du haut et du bas du dos (lombaires), deltoïdes

À genoux, ventre sur le ballon, bras allongés vers le sol, poids dans chaque main et paumes face au ballon. Lever les bras («croix») en tentant de rapprocher les omoplates. Il est important de maintenir le dos droit et stable en contractant les abdominaux. Retourner à la position de départ lentement. 10 à 12 répétitions.



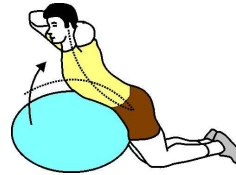
Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

18

## Exercices pour le dos

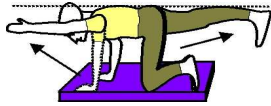
### Muscles du bas du dos (lombaires)

À genoux, ventre sur le ballon. Placer les mains derrière la tête et appuyer le menton sur le ballon. Contracter les abdominaux et soulever la tête, les épaules et le tronc vers le haut en poussant les hanches contre le ballon. Retourner à la position de départ lentement. 10 à 15 répétitions.



### Muscles du bas du dos (lombaires), grand fessier et ischio-jambiers

À quatre pattes. En expirant, soulever le bras et la jambe opposés jusqu'à ce qu'ils soient en ligne avec le tronc. Il est important de maintenir le dos droit et stable en contractant les abdominaux. Retourner à la position de départ lentement. 10 à 12 répétitions. Répéter avec l'autre jambe et l'autre bras.



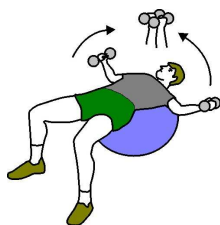
19

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Exercices pour les membres supérieurs

### Deltoïdes et muscles du haut du dos

Assis sur le ballon, bras allongés de chaque côté et poids dans chaque main. Lever les bras jusqu'à la hauteur des épaules en gardant les coudes légèrement fléchis. Revenir à la position de départ en contrôlant le mouvement. Contracter les abdominaux afin de maintenir le dos droit et stable. 10 à 12 répétitions.



### Pectoraux et deltoïdes

Le dos sur le ballon, les bras allongés au-dessus de la poitrine et poids dans chaque main (coudes légèrement fléchis). Abaisser les bras jusqu'à ce qu'ils soient en ligne avec les épaules. Revenir à la position de départ lentement en maintenant le dos droit et stable (contracter abdominaux). 10 à 12 répétitions.

20

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Exercices pour les membres supérieurs

### Biceps

Assis sur le ballon, bras allongés de chaque côté et poids dans les mains. Fléchir les coudes alternativement en contractant les abdominaux afin de maintenir le dos droit et stable. 10 à 12 répétitions.



### Triceps

Assis sur le ballon, bras droit allongé vers le haut et poids dans la main droite. En contrôlant le mouvement, fléchir le coude droit afin d'amener le poids vers l'arrière (coude doit rester stable). Revenir à la position de départ. Contracter les abdominaux afin de maintenir le dos droit et stable. 10 à 12 répétitions. Répéter avec le bras gauche.

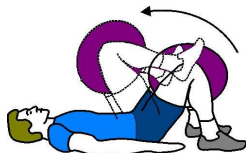
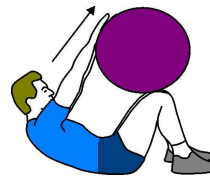
21

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Exercices pour les muscles abdominaux

### Abdominaux (grand droit)

Couché sur le dos, genoux fléchis et ballon sur les cuisses. En expirant, soulever la tête et les épaules (pas plus de 45°) en faisant rouler le ballon vers les genoux. Retourner à la position de départ lentement. Maximum de répétitions (jusqu'à 25 max).



### Abdominaux (grand droit) et adducteurs

Couché sur le dos, genoux fléchis, ballon entre ceux-ci et pieds légèrement soulevés. En expirant, ramener les genoux vers la poitrine. Retourner à la position de départ en contrôlant le mouvement. Maximum de répétitions (jusqu'à 25 max).

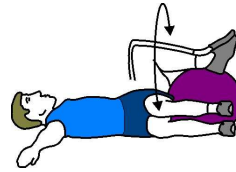
22

Ian Bourgault, B. Sc. kinésologue

## Exercices pour les muscles abdominaux

### **Abdominaux (obliques)**

Couché sur le dos, genoux fléchis à 90° et talons posés sur le ballon. Faire une rotation du tronc vers la droite puis vers la gauche sans décoller les omoplates et les épaules du sol. Le mouvement doit être contrôlé (lent). 12 à 15 répétitions.



### **Abdominaux et dorsaux (lombaires)**

Sur le ventre, en appui sur les coudes. Soulever le bassin afin que le corps forme une ligne droite (talons, bassin, épaules). Il est important de contracter les abdominaux afin de maintenir le dos droit et stable. Maintenir le maximum de secondes (jusqu'à 60 secondes max) puis revenir à la position de départ. 3 à 5 répétitions.

