

Claire Alix Anderson

Votre entraînement
fonctionnel
avec le Ballon
de gymnastique

BODYMATE



Claire Alix Anderson

Votre entraînement
fonctionnel avec le

**Ballon de
gymnastique
BODYMATE**

Impressum

Auteur/Éditeur :

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Allemagne

Sommaire

Clause de non-responsabilité	5
Tous les avantages du ballon de gymnastique	7
S'entraîner avec le ballon de gymnastique BODYMATE : à quoi faut-il faire attention ?.....	11
Combien de temps doit durer une séance d'entraînement ?	13
A. Exercices pour les jambes.....	15
A1. Squat contre le mur	16
A2. Squat	17
A3. Fente avant (simple).....	18
A4. Fente avant (avec ballon).....	19
A5. Fente latérale (avec ballon).....	20
A6. Squat sauté.....	21
A7. Fente sautée	22
A8. Relevé de jambes avec ballon	23
A9. Levé de jambe sur ballon.....	24
B. Exercices pour la ceinture abdominale/le core.....	25
B1. Crunch avec ballon	26
B2. Levé de hanches sur ballon.....	27
B3. Levé de hanches sur une jambe	28
B4. Couteau pliant avec ballon.....	29
B5. Extension de jambes avec ballon	30
B6. « Passe passe »	31
B7. Crunch latéral	32
B8. Crunch en planche.....	33
B9. Couteau pliant en planche	34
B10. « Climber »	35
B11. Couteau pliant une jambe	36

B12. Planche latérale – Jambes sur le ballon – Tenir la position	37
B13. Planche latérale – Bras sur le ballon – Tenir la position	38
B14. Planche latérale – Jambes sur le ballon – Rotation.....	39
B15. Planche latérale – Bras sur le ballon – Rotation	40
B16. Extension du dos – débutant	41
B17. Extension du dos – avancé.....	42
B18. Extension du dos sur le ballon.....	43
B19. Levé de jambes latéral.....	44
B20. Planche sur les avant-bras	45
B21. Planche sur les avant-bras - dynamique.....	46
B22. Planche sur les avant-bras – une jambe.....	47

C. Exercices pour le haut du corps..... 49

C1. Push-up – Pieds sur le ballon.....	50
C2. Levé de bras avec ballon	51
C3. Push-up épaules.....	52
C4. Push-up – Mains sur le ballon	53
C5. Renforcement triceps avec ballon	54

D. Exercices combinés / Entraînement du corps entier 55

D1. Squat & Levé de bras.....	56
D2. Fente avant & Levé de bras	57
D3. Fente avant & Rotation.....	58
D4. Push-up & Crunch.....	59
D5. Climber sur les avant-bras	60
D6. Push-up & Crunch une jambe	61
D7. Crunch & Couteau pliant	62
D8. Couteau pliant & Crunch une jambe	63

Clause de non-responsabilité

Ce livre a été conçu pour vous permettre d'utiliser au mieux le ballon de gymnastique BODYMATE. L'objectif est de vous permettre d'augmenter votre force fonctionnelle, votre souplesse, votre endurance et votre coordination, ce qui aura également une influence positive sur votre vitalité et votre bien-être.

Toutefois, il est nécessaire de rappeler que le risque de blessure est inhérent à la pratique d'une activité sportive quelle qu'elle soit. Ce risque augmente si vous êtes malade ou si vous ne réalisez pas les exercices correctement. Bien que ce livre ait été conçu en collaboration avec la coach sportive professionnelle Claire Alix Anderson, nous déconseillons fortement la pratique d'une activité sportive si elle n'est pas réalisée sous la supervision d'un-e professionnell-e.

Avant de démarrer votre entraînement ou de réaliser les exercices présentés ci-après, prenez rendez-vous avec votre médecin. Il est fortement recommandé d'obtenir l'accord d'un médecin avant d'entreprendre toute activité sportive. Si des douleurs apparaissent pendant un exercice réalisé avec le ballon de gymnastique BODYMATE, arrêtez immédiatement votre entraînement et contactez un médecin.

N'utilisez en aucun cas votre ballon de gymnastique BODYMATE s'il vous paraît usé ou défectueux. Notez par ailleurs que ce livre ne s'apparente en aucun cas à des directives médicales. Les informations et les exercices qu'il contient sont uniquement destinés à compléter votre entraînement.

Si vous souffrez de blessure, de maladie ou de douleurs physiques, ne commencez pas les exercices présentés dans ce livre sans en parler au préalable avec votre médecin. Cela vaut également pour toutes les activités sportives que vous souhaiteriez entreprendre.

Les exercices présentés dans ce livre s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé de plus de 18 ans et doivent être réalisés sous la surveillance d'un·e coach sportif·ve certifié·e. Ce livre doit être utilisé comme une aide complémentaire à votre entraînement uniquement. Si un sentiment d'inconfort ou des douleurs venaient à survenir pendant les exercices, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

En outre, les informations présentées dans ce livre ne sauraient se substituer à la pratique régulière d'une activité sportive ni remplacer tout conseil ou traitement médical. Ce livre ne doit être utilisé qu'à titre informatif. Si vous suivez actuellement un traitement médical, il est essentiel de consulter votre médecin avant de réaliser l'un ou plusieurs de ces exercices. L'utilisation d'un ballon de gymnastique nécessite des précautions et une attention particulières. Échauffez-vous suffisamment avant de commencer les exercices et exécutez-les lentement. Restez à l'écoute de votre corps pendant votre entraînement pour ne pas dépasser vos limites. En effet, ce livre contient à la fois des exercices niveau débutant mais aussi intermédiaire et avancé, qui pourront être plus fatigants pour le corps. Si vous n'avez encore jamais utilisé de ballon de gymnastique, il est essentiel que vous commenciez par les exercices niveau débutant seulement.

Tous les avantages du ballon de gymnastique

Vous avez choisi le ballon de gymnastique BODYMATE pour votre entraînement et vous avez bien fait ! Cet outil permet en effet de réaliser des exercices variés dont les résultats seront bénéfiques pour tout votre corps.

Les exercices réalisés avec le ballon de gymnastique BODYMATE vous permettront d'augmenter et d'améliorer votre :

1. Souplesse
2. Endurance
3. Force
4. Coordination

Nous vous proposons dans ce livre des exercices variés qui feront travailler aussi bien le haut du corps que le dos, le ventre, les jambes, les bras, les épaules ou encore les muscles fessiers. Vous renforcerez ainsi l'ensemble de votre musculature et gagnerez plus généralement en forme physique.

Mais ces exercices vous permettront avant tout de travailler votre centre, ce qu'on appelle le « core » en anglais. Ce n'est certes pas le plus facile, mais c'est particulièrement efficace ! Contrairement à un entraînement de renforcement musculaire classique, le core-training combine des exercices complexes qui sollicitent l'ensemble des chaînes musculaires. Les exercices que nous vous proposons se focalisent tout particulièrement sur les muscles situés entre les

hanches et le diaphragme. Ce sont eux qui vous permettront de « stabiliser votre centre » (ce qui a de nombreux avantages !).

D'abord, avoir un dos et une ceinture abdominale musclés est le meilleur moyen de lutter contre le mal de dos. Seul un centre musclé peut supporter et donc soulager durablement la colonne vertébrale. Ces muscles protègent significativement les disques vertébraux de l'usure et d'un travail excessif. Présents entre chaque vertèbre, les disques vertébraux servent d'amortisseurs ou d'airbags. Ils aident à absorber les chocs extérieurs, ce à quoi les muscles du tronc peuvent contribuer s'ils sont assez développés.

Ensuite, le core-training renforce votre équilibre. En effet, les muscles de votre centre vous aident à coordonner vos mouvements et à vous tenir droit·e. Les effets d'un centre renforcé sont immédiatement visibles : votre pas est plus sûr, vos mouvements gagnent en fluidité et en dynamisme, vous vous sentez mieux, plus en forme. Et comme vous le savez, quand on se sent bien dans son corps, les problèmes du quotidien semblent plus légers ! Nombre d'entre vous affirment ressentir un sentiment de bien-être accru après un entraînement avec un ballon de gymnastique, et ce, après quelques séances seulement.

En préparant ce livre, nous avons à cœur de montrer que le ballon de gymnastique n'est pas seulement réservé à des exercices de fitness faciles comme on le croit souvent.

D'où vient cette idée reçue ? Le ballon de gymnastique est utilisé depuis plusieurs décennies par les kinés et physiothérapeutes. Particulièrement mobile et polyvalent, il est également commercialisé à d'autres fins, comme alternative à la chaise de bureau par exemple. Le ballon de gymnastique a une image d'accessoire de sport facile à utiliser et agréable pour le dos et qui obéirait au fameux principe : « muscler son corps tout en restant assis ». Or, bien entendu, c'est loin d'être suffisant ! Cet avantage souvent mis en avant éclipse bien trop souvent les autres possibilités qu'offre le ballon de gymnastique.

C'est au début des années 2000 que de célèbres coachs sportifs ont découvert tous les avantages du ballon de gymnastique. Dans le monde anglophone il est très vite devenu à la mode. À raison ! Les athlètes de haut niveau ont commencé à l'utiliser pour augmenter leurs performances. Les salles de sport ont également mis à disposition des zones réservées à l'entraînement avec un ballon de gymnastique et se sont mises à proposer des cours dédiés.

Cette nouvelle façon de s'entraîner a fait de plus en plus d'émules en Europe également. Voilà pourquoi nous avons développé ce livre d'exercices en collaboration avec Claire Alix Anderson. Il comporte des exercices variés et particulièrement stimulants. Nous vous proposerons en premier lieu des exercices basiques, classés par niveau (débutant, intermédiaire, avancé), à réaliser indépendamment les uns des autres avant de consulter la dernière partie de ce livre qui vous proposera différentes façons de les combiner pour réaliser un entraînement complet.

S'entraîner avec le ballon de gymnastique BODYMATE : à quoi faut-il faire attention ?

Chaque exercice présenté dans ce livre est accompagné de conseils et/ou de recommandations. Toutefois, il est essentiel de *toujours* suivre ces règles :

- Ventre et fessiers doivent être contractés pendant toute la durée de l'exercice.
- En position de la planche, ne vous cambrez pas et restez bien tonique (risque de blessure !). Vous allez progressivement renforcer votre ceinture abdominale et il sera de plus en plus facile de garder votre corps bien aligné, vous verrez !
- Lors des exercices debout, pensez bien à presser vos talons dans le sol. Il est essentiel que l'ensemble du pied repose sur le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Essayez de ne pas interrompre vos mouvements et faites en sorte qu'ils restent fluides et dynamiques.
- Question de santé : si vous êtes malade, enceinte ou souffrez de blessures, ne réalisez pas ces exercices sans avoir discuté au préalable avec votre médecin et un coach sportif professionnel. Assurez-vous que la réalisation de ces exercices n'aura pas d'incidence sur votre condition physique.
- En cas de douleurs, interrompez immédiatement l'exercice.
- Avant de commencer un exercice, prenez le temps de lire les instructions et assurez-vous de les avoir bien comprises.
- Visez la qualité plutôt que la quantité : assurez-vous de bien réaliser les exercices. Votre technique doit être irréprochable.

Réaliser les exercices proprement est bien plus important que la longueur ou la fréquence de votre entraînement.

- Enfin, vérifiez que votre ballon de gymnastique est bien gonflé afin d'éviter tout risque de blessure.

Regardez bien le niveau de difficulté des exercices. Les symboles EASY, MEDIUM ou HARD correspondent aux niveaux débutant, intermédiaire et avancé.



Les exercices comportant un aspect cardio et nécessitant un effort d'endurance sont signalés par ce symbole :



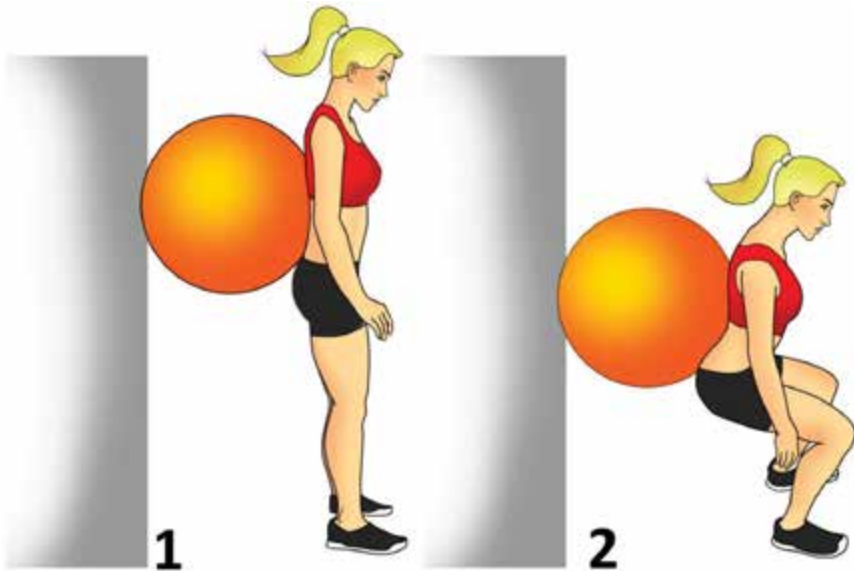
Combien de temps doit durer une séance d'entraînement ?

Difficile de répondre à cette question à distance dans la mesure où cela dépend de chacun. Mais à titre indicatif, nous recommandons 10 à 15 séries de 3 exercices pour obtenir un entraînement complet et équilibré. Commencez donc par vous fixer cet objectif, sachant que si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps, cela sera peut-être difficile à atteindre.

En vous entraînant 3 jours par semaine, vous réaliserez d'importants progrès et améliorerez significativement votre condition physique.

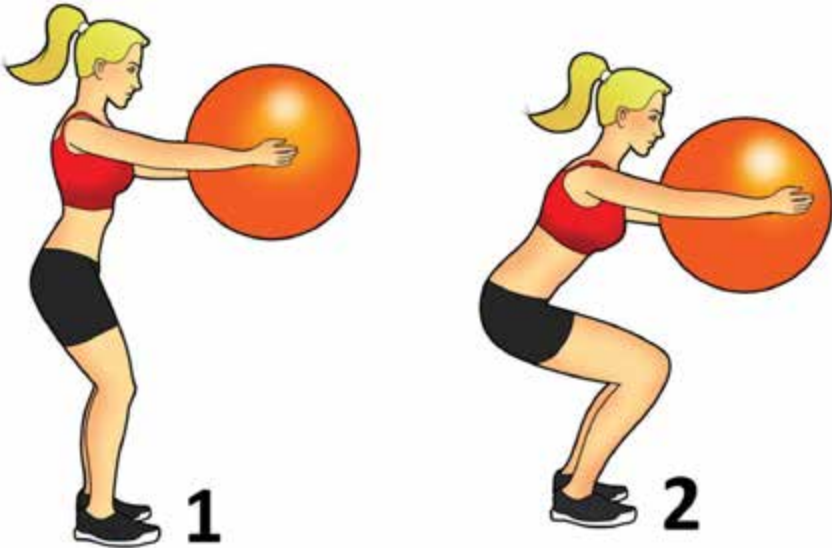
A. Exercices pour les jambes

A1. Squat contre le mur



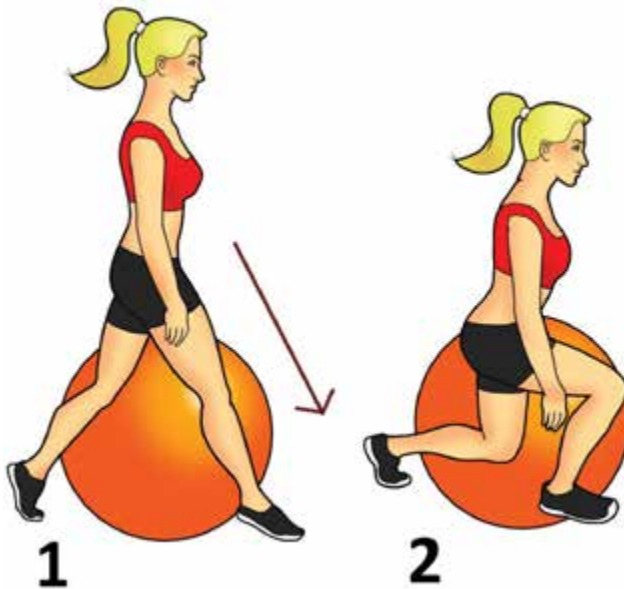
- **Position de départ** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement en avant, poitrine vers l'avant. Gardez les talons dans le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement en gardant le dos droit, jusqu'à ce que vos hanches soient légèrement plus hautes que vos genoux.
- Remontez.

A2. Squat



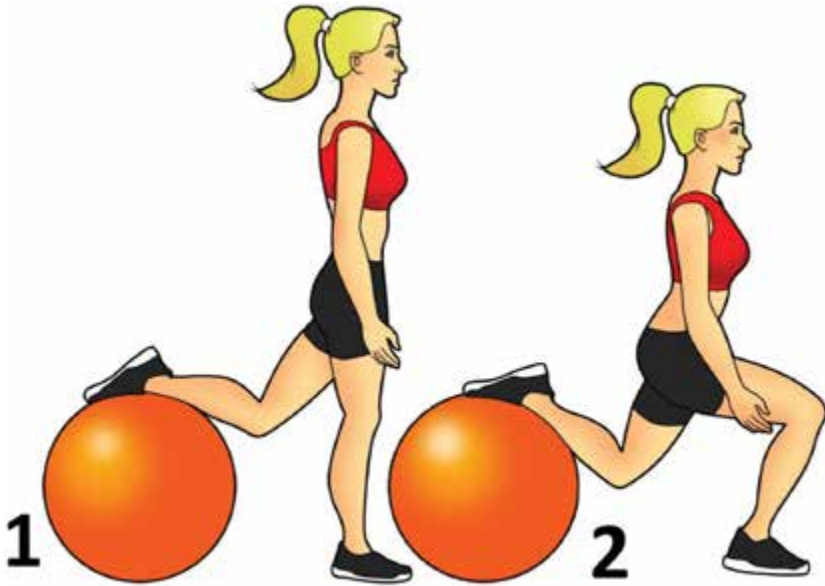
- **Position de départ** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, bras tendus, le ballon à hauteur de vos épaules.
- Descendez en gardant les talons enfoncés dans le sol.
- Remontez.
- **Attention** : Gardez bien vos talons ancrés dans le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- **Conseil** : Plus vous descendez, plus l'exercice sera difficile.
- **Conseil 2** : Pendant l'exercice, pressez le ballon afin de faire travailler également vos épaules, vos bras et les muscles de votre poitrine.

A3. Fente avant (simple)



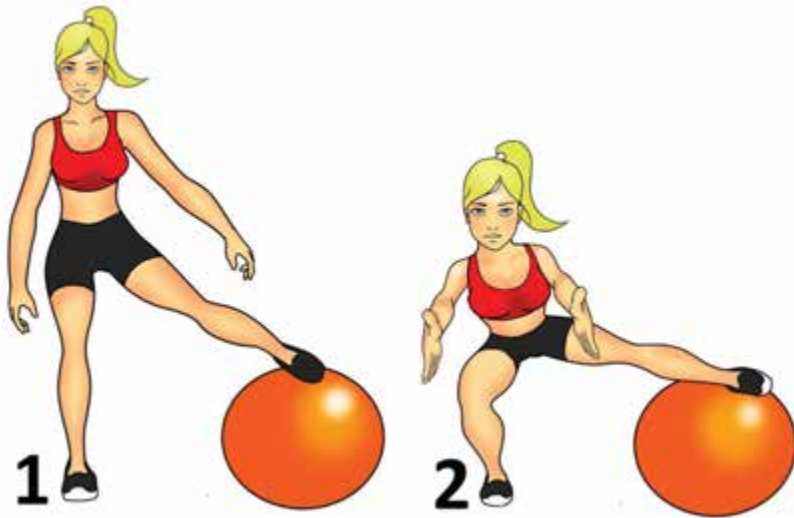
- **Position de départ** : Placez vos pieds l'un derrière l'autre. Le pied arrière est sur la pointe, le poids du corps est dans le talon du pied avant. Placez une main sur le ballon.
- Descendez en gardant le haut du corps bien droit. L'angle formé par vos genoux ne doit pas dépasser 90°.
- Remontez.

A4. Fente avant (avec ballon)



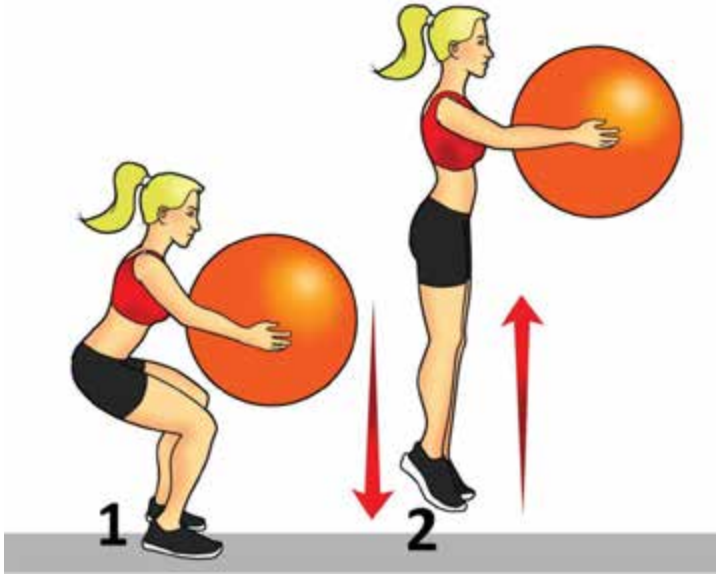
- **Position de départ** : Debout devant le ballon, le dos du pied posé sur le ballon.
- Gardez le poids du corps dans le talon du pied avant. Le talon doit rester au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement en gardant le haut du corps bien droit et en descendant le genou arrière vers le sol (pensez « ligne »).
- Remontez lentement en contrôlant le mouvement.
- **Conseil** : Plus vous descendez, plus l'exercice sera difficile.

A5. Fente latérale (avec ballon)



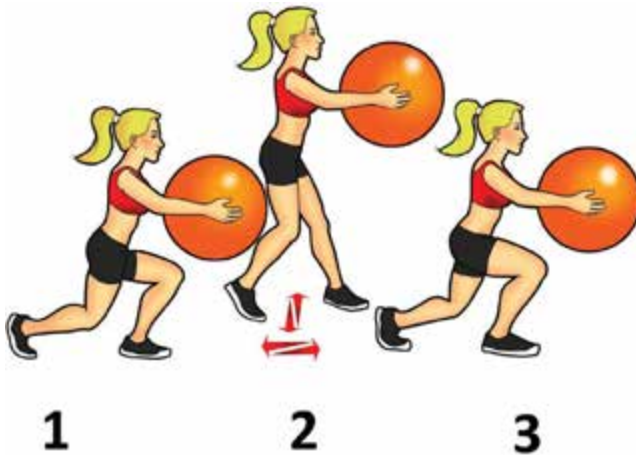
- **Position de départ** : Debout à côté du ballon, l'intérieur du pied sur le ballon.
- Poids du corps dans le talon de la jambe d'appui. Gardez le talon au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement vos hanches vers l'arrière. L'angle formé par votre genou ne doit pas dépasser 90°.
- Remontez lentement en contrôlant le mouvement.

A6. Squat sauté



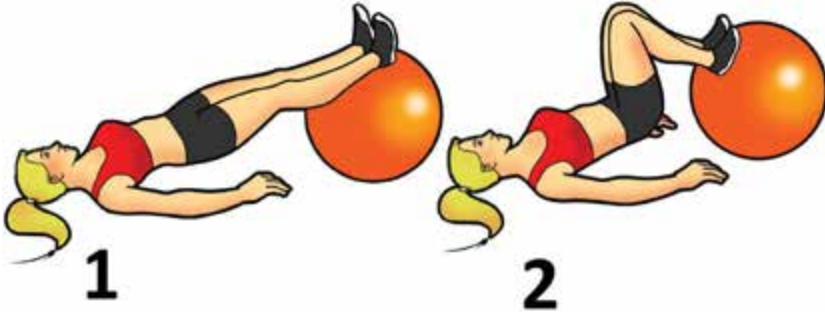
- **Position de départ** : Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, ballon à hauteur des épaules, bras tendus pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendre lentement en poussant les hanches vers l'arrière. Gardez bien les deux talons dans le sol.
- Enfoncez bien vos talons dans le sol au moment de sauter, tendez vos jambes et faites attention à retomber sur le plat de vos pieds (talons inclus).
- **Conseil** : Pressez le ballon pendant toute la durée de l'exercice afin de travailler également vos épaules, vos bras et les muscles de votre poitrine.

A7. Fente sautée



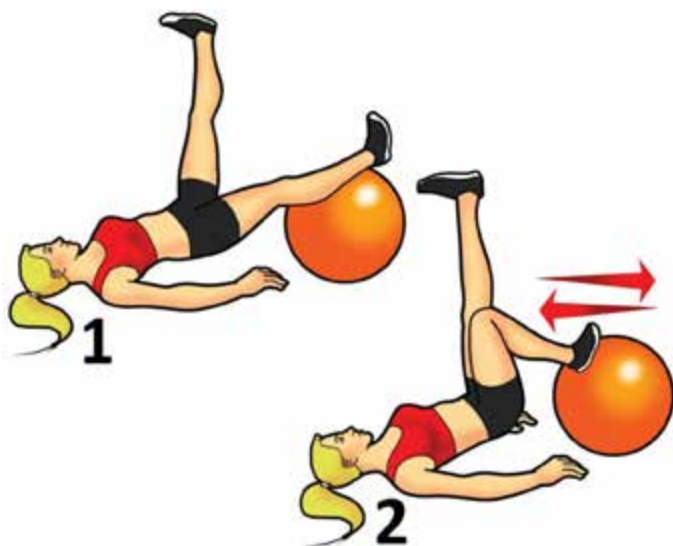
- **Position de départ** : Placez vos pieds l'un derrière l'autre, gardez le haut du corps droit, ballon à hauteur des épaules, bras tendus pendant toute la durée de l'exercice.
- Pied arrière sur la pointe, poids du corps dans le talon du pied avant.
- Sautez puis inversez la position de vos pieds une fois en l'air.
- Veillez à atterrir sur l'intégralité du pied avant (talon compris).
- L'angle formé par vos genoux ne doit pas dépasser 90°.
- **Conseil** : Veillez à exécuter des mouvements dynamiques et contrôlés. Plus vous réalisez l'exercice rapidement, plus vous travaillez votre fréquence cardiaque.
- **Conseil** : Pressez le ballon pendant toute la durée de l'exercice afin de travailler également vos épaules, vos bras et les muscles de votre poitrine.

A8. Relevé de jambes avec ballon



- **Position de départ** : Allongez-vous sur le dos et placez les mollets sur le ballon. Prenez appui sur vos bras pour soulever les hanches et former une ligne avec votre corps.
- Ramenez les talons près des fesses.
- Ramenez lentement les talons en position initiale en contrôlant le mouvement.
- **Attention** : Vos hanches et votre ceinture abdominale doivent être tenues pendant toute la durée de l'exercice.
- **Conseil** : Pour intensifier l'exercice, ne prenez pas appui sur vos bras, placez-les sur votre poitrine.

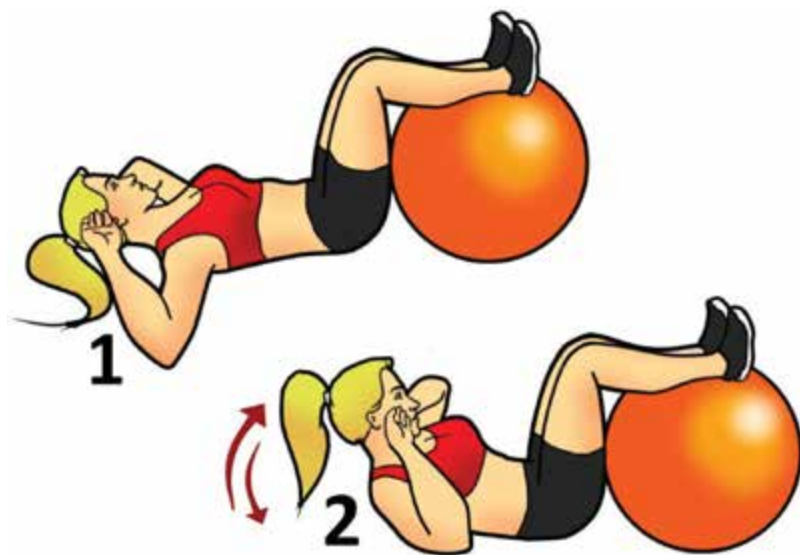
A9. Levé de jambe sur ballon



- **Position de départ** : Allongez-vous sur le dos et placez les mollets sur le ballon. Prenez appui sur vos bras pour soulever les hanches et former une ligne avec votre corps.
- Tendez une jambe vers le ciel et tenez la position pendant toute la durée de l'exercice.
- Ramenez lentement le talon de la « jambe-ballon » vers les fesses puis replacez la jambe en position initiale. Veillez à bien contrôler le mouvement.
- **Attention** : Vos hanches et votre ceinture abdominale doivent être tenues pendant toute la durée de l'exercice.
- **Conseil** : Pour intensifier l'exercice, ne prenez pas appui sur vos bras, placez-les sur votre poitrine.

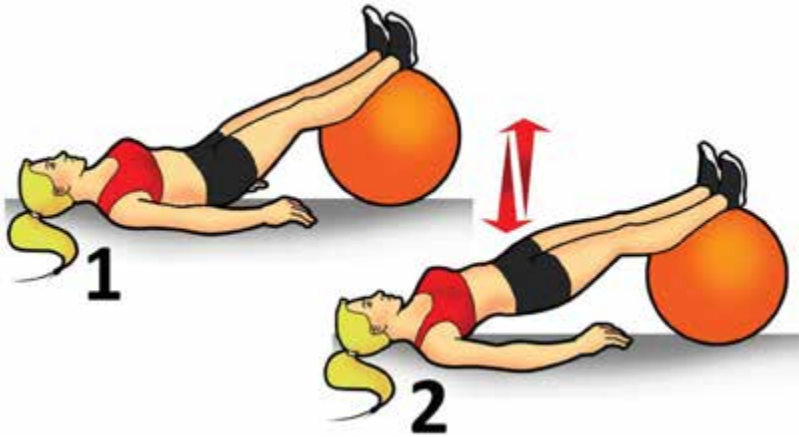
B. Exercices pour la ceinture abdominale/ le core

B1. Crunch avec ballon



- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, placez les mollets sur le ballon, genoux pliés à 90°.
- Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !
- Enroulez vos épaules puis le haut du dos et déroulez lentement.

B2. Levé de hanches sur ballon



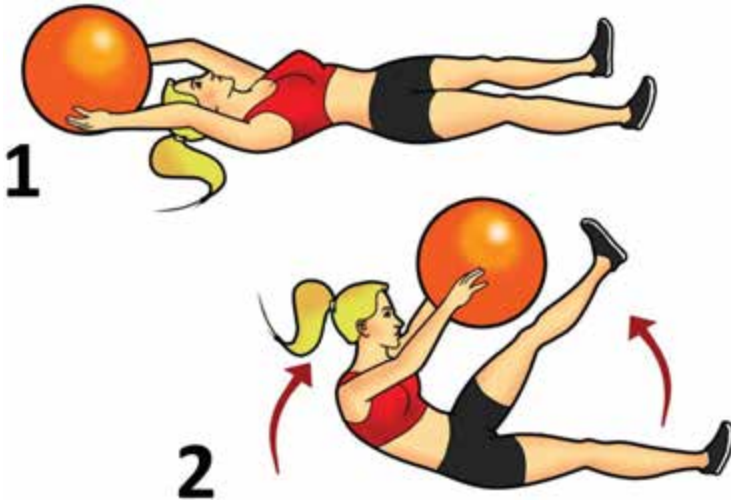
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, placez les mollets sur le ballon, jambes tendues, bras de part et d'autre du corps.
- Prenez appui sur vos bras pour soulever les hanches et former une ligne avec votre corps.
- **Attention :** Vos hanches et votre ceinture abdominale doivent être tenues pendant toute la durée de l'exercice.
- **Conseil :** Pour intensifier l'exercice, ne prenez pas appui sur vos bras, placez-les sur votre poitrine.

B3. Levé de hanches sur une jambe



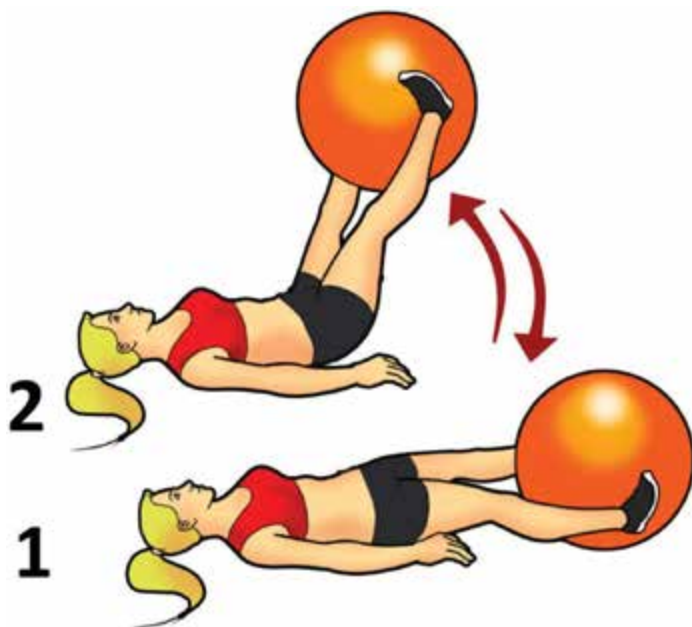
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, placez les mollets sur le ballon, bras de part et d'autre du corps.
- Tendez une jambe vers le ciel et tenez la position pendant toute la durée de l'exercice.
- Prenez appui sur vos bras pour soulever les hanches et former une ligne avec votre corps.
- **Attention :** Vos hanches et votre ceinture abdominale doivent être tenues pendant toute la durée de l'exercice.
- **Conseil :** Pour intensifier l'exercice, ne prenez pas appui sur vos bras, placez-les sur votre poitrine.

B4. Couteau pliant avec ballon



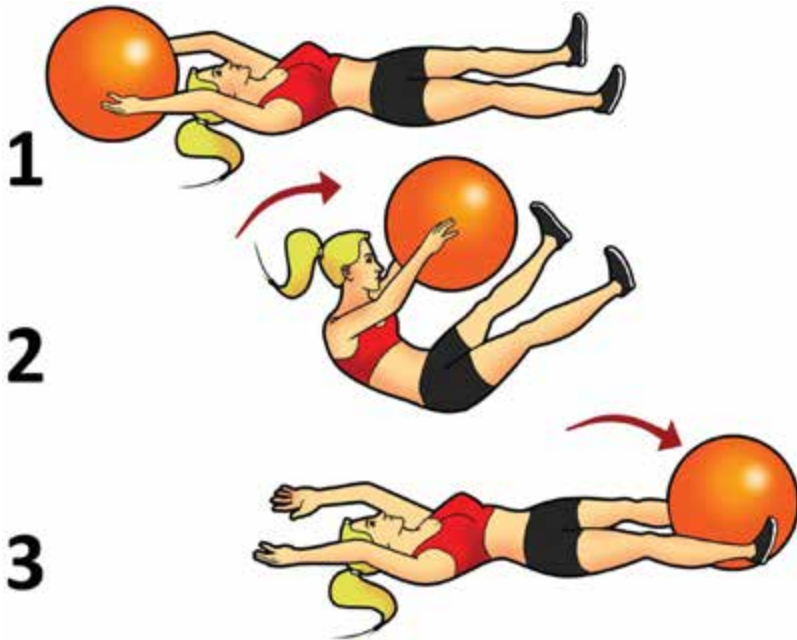
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, jambes tendues et bras tendus vers l'arrière. Tenez le ballon et ne le posez pas au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- « Pliez » votre corps : Soulevez vos omoplates, enrroulez le haut du corps vers l'avant et emmenez le ballon avec vous.
- Soulevez la jambe gauche et amenez-la vers le ballon. Gardez la jambe tendue, revenez dans la position de départ puis alternez en soulevant cette fois la jambe droite.
- **Attention :** Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !

B5. Extension de jambes avec ballon



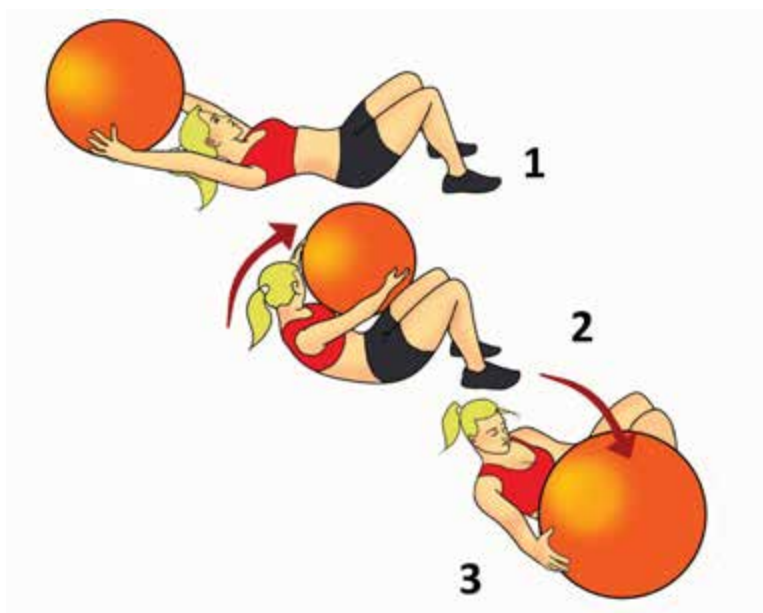
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, bras tendus en appui le long du corps. Placez le ballon entre vos pieds.
- Gardez les jambes tendues et montez-les vers le ciel jusqu'à former un angle de 90° avec votre buste.
- **Attention :** Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !
- **Conseil :** Pour intensifier l'exercice, ne prenez pas appui sur vos bras, placez-les sur votre poitrine.

B6. « Passe passe »



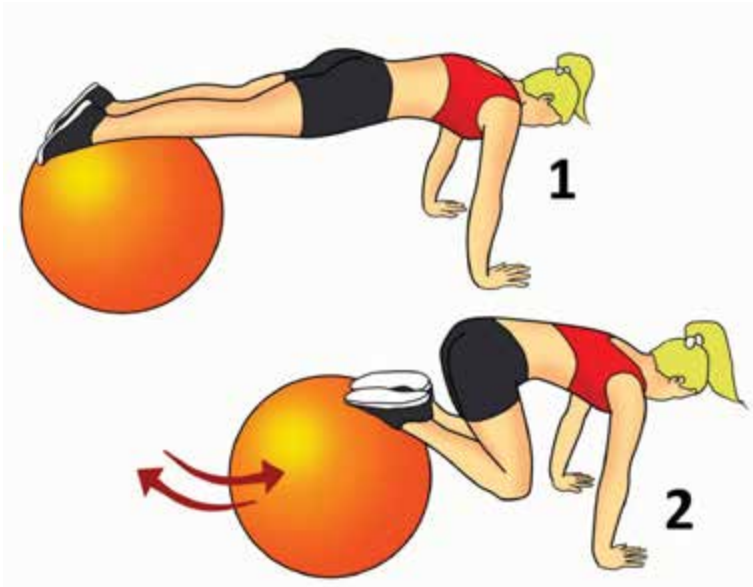
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, jambes tendues, ballon entre les mains, bras tendus vers l'arrière.
- Le ballon ne doit pas toucher le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Tendez les bras et les jambes vers le ciel, au-dessus de votre centre, et « donnez » le ballon à vos pieds.
- Répétez l'exercice pour retrouver la position de départ.
- **Attention :** Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !

B7. Crunch latéral



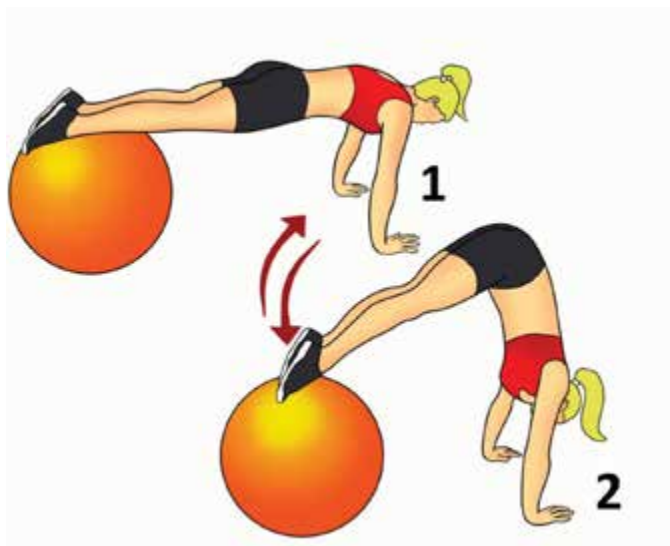
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le dos, jambes repliées, ballon entre les mains et bras tendus vers l'arrière. Ne posez pas le ballon au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Soulevez vos épaules. Elles ne doivent pas toucher le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Faites taper le ballon sur le sol à droite puis à gauche en alternant.
- Le ballon doit rester aligné avec votre poitrine.
- **Attention :** Le bas du dos doit rester collé au sol pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas !

B8. Crunch en planche



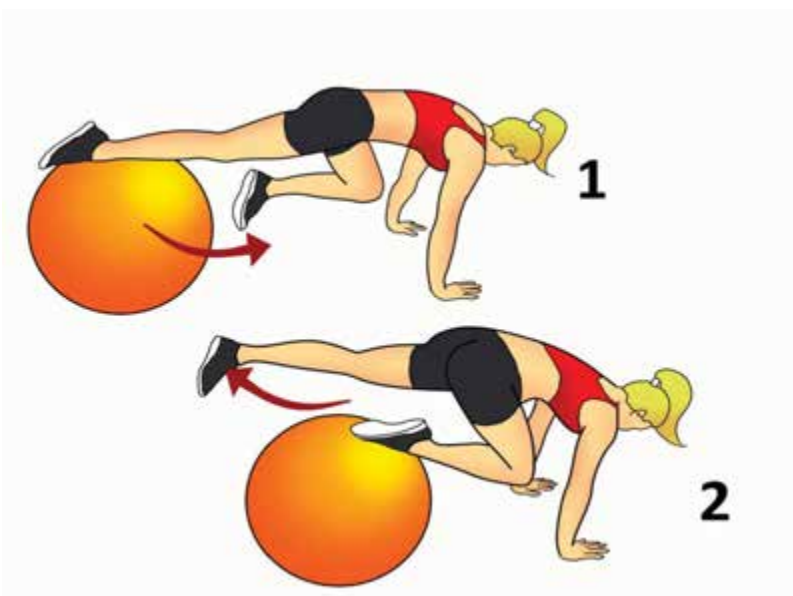
- **Position de départ :** Placez-vous en position de la planche, le dos des pieds sur le ballon. Le corps doit former une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Ramenez lentement les genoux vers les coudes.
- Revenez doucement en position initiale. Contrôlez le mouvement.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

B9. Couteau pliant en planche



- **Position de départ :** En planche, dos des pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Ventre et fessiers doivent être contractés pendant toute la durée de l'exercice.
- Levez les hanches vers le ciel en gardant les jambes tendues. Seules les pointes de pied demeurent sur le ballon.
- Gardez la position quelques secondes puis revenez lentement en position initiale. Contrôlez le mouvement.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

B10. « Climber »



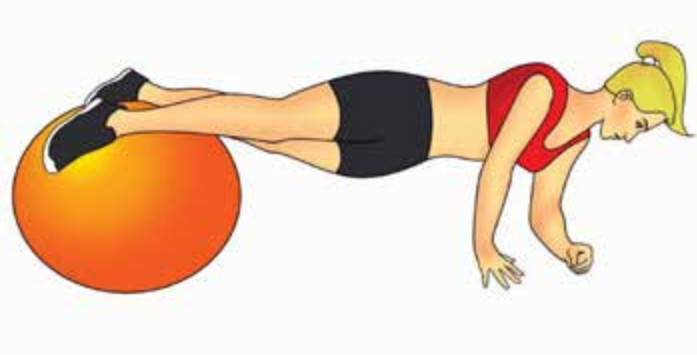
- **Position de départ :** En planche, un pied sur le ballon, l'autre jambe repliée. Le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Gardez la jambe tendue sur la balle pendant que vous ramenez le genou de l'autre jambe vers le coude, puis alternez.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !)

B11. Couteau pliant une jambe



- **Position de départ :** En planche, un pied sur le ballon, l'autre jambe tendue à côté du ballon, le corps doit former une ligne.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Ventre et fessiers doivent être contractés pendant toute la durée de l'exercice.
- Levez les hanches vers le ciel en gardant les jambes tendues.
- Revenez lentement en position initiale en contrôlant le mouvement.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !)

B12. Planche latérale – Jambes sur le ballon – Tenir la position



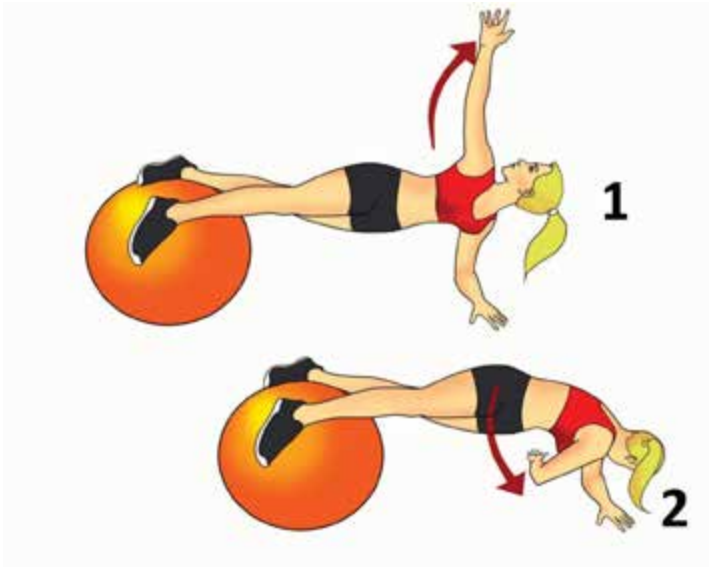
- **Position de départ :** Planche latérale, jambes tendues sur le ballon.
- Prenez fermement appui sur votre avant-bras. Le coude doit être placé sous l'épaule.
- Les épaules doivent former une ligne perpendiculaire au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Objectif débutant : tenir la position 30 secondes.
- **Conseil :** Si vous souhaitez augmenter la difficulté et travailler votre force, tenez la position le plus longtemps possible.

B13. Planche latérale – Bras sur le ballon – Tenir la position



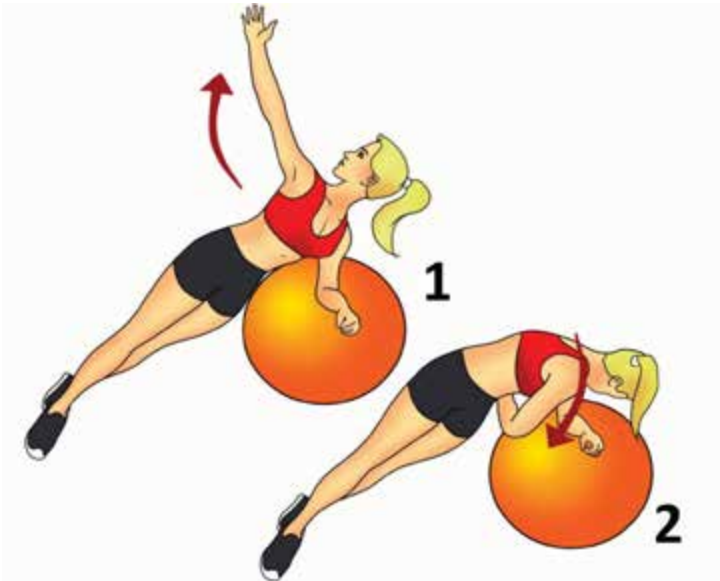
- **Position de départ :** Planche latérale, jambes tendues sur le sol, le pied du dessus en avant.
- Avant-bras fermement placé sur le ballon, le coude en-dessous de l'épaule.
- Les épaules doivent former une ligne perpendiculaire au sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Objectif débutant : tenir la position 30 secondes.
- **Conseil :** Si vous souhaitez augmenter la difficulté et travailler votre force, tenez la position le plus longtemps possible.

B14. Planche latérale – Jambes sur le ballon – Rotation



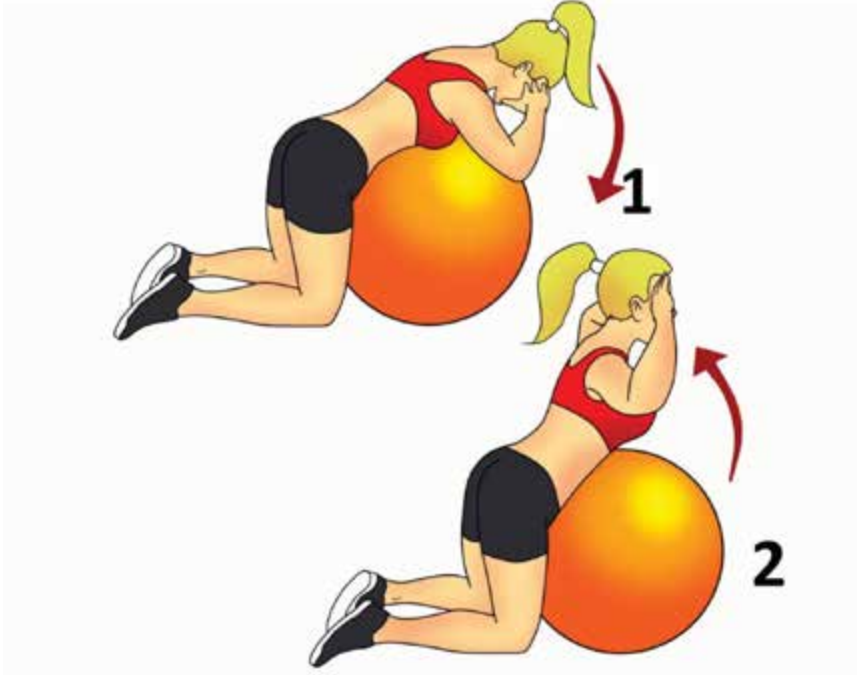
- **Position de départ :** Planche latérale, jambes tendues sur le ballon.
- Prenez fermement appui sur votre avant-bras. Le coude doit être placé sous l'épaule.
- Tendez l'autre bras vers le ciel de sorte que vos épaules forment une ligne perpendiculaire au sol.
- Ramenez le bras sous le buste et accompagnez le mouvement du regard.
- Revenez dans la position initiale.
- **Attention :** Contrôlez vos mouvements et effectuez-les lentement.

B15. Planche latérale – Bras sur le ballon – Rotation



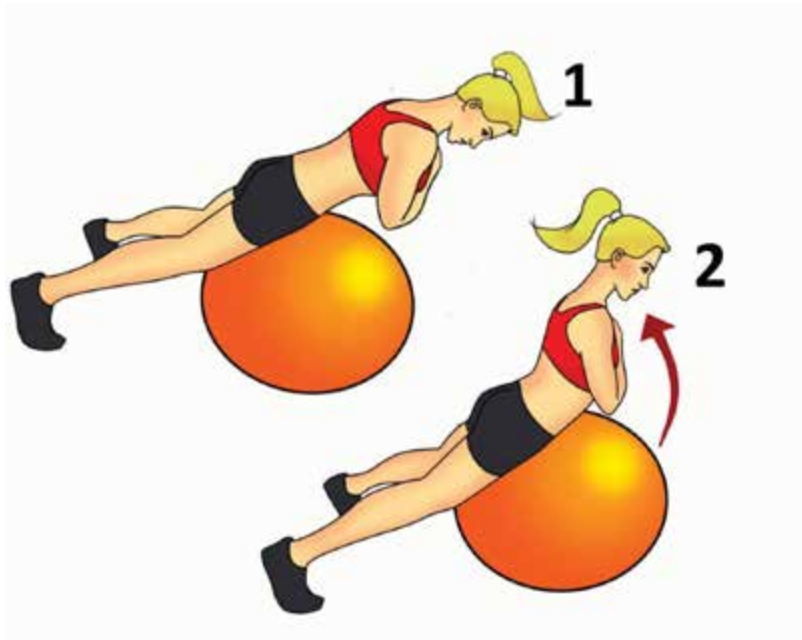
- **Position de départ :** Planche latérale, jambes tendues sur le sol, le pied du dessus placé devant l'autre. Avant-bras fermement placé sur le ballon, le coude en-dessous de l'épaule.
- Tendez l'autre bras vers le ciel de sorte que vos épaules forment une ligne perpendiculaire au sol.
- Ramenez le bras sous le buste et accompagnez le mouvement du regard.
- Revenez dans la position initiale.
- **Attention :** Contrôlez vos mouvements et effectuez-les lentement.

B16. Extension du dos – débutant



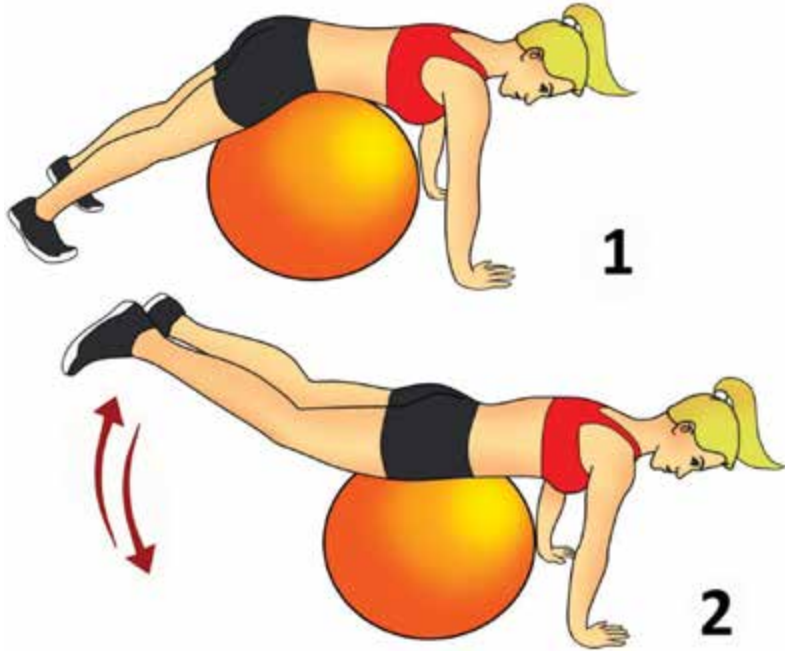
- **Position de départ :** À genoux devant le ballon, le haut du corps sur le ballon. Les mains sont sur les tempes, paumes tournées vers l'avant.
- Soulevez le buste en décollant la poitrine du ballon.
- Revenez dans la position initiale.

B17. Extension du dos – avancé



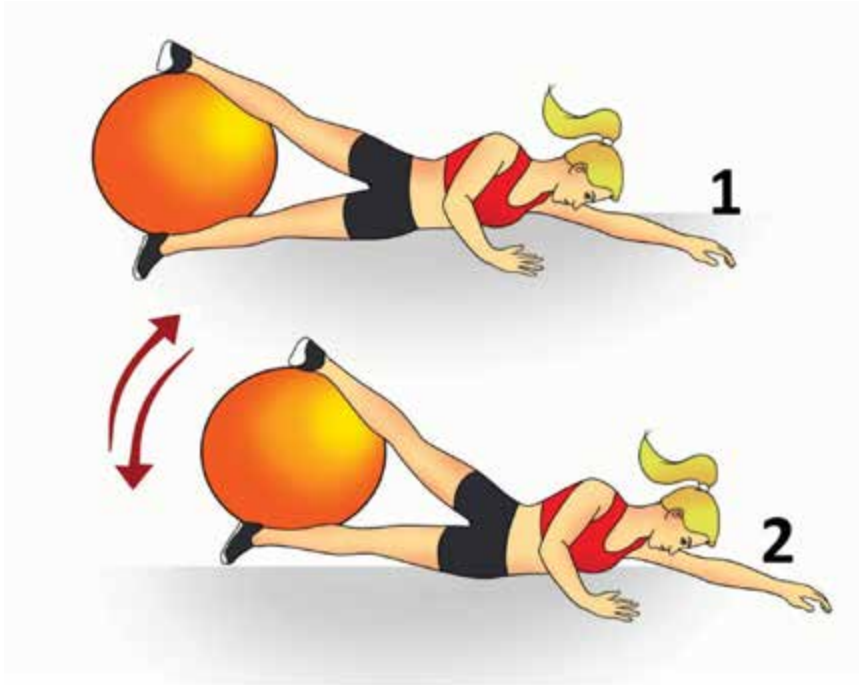
- **Position de départ :** Hanches sur le ballon, jambes tendues en appui contre un mur, le corps doit former une ligne droite.
- Redressez-vous en remontant le buste. Le bas du dos ne bouge pas.

B18. Extension du dos sur le ballon



- **Position de départ :** En planche, hanches sur le ballon, pieds au sol, bras tendus sous les épaules pendant toute la durée de l'exercice.
- Montez les talons vers le ciel en gardant les jambes tendues.

B19. Levé de jambes latéral



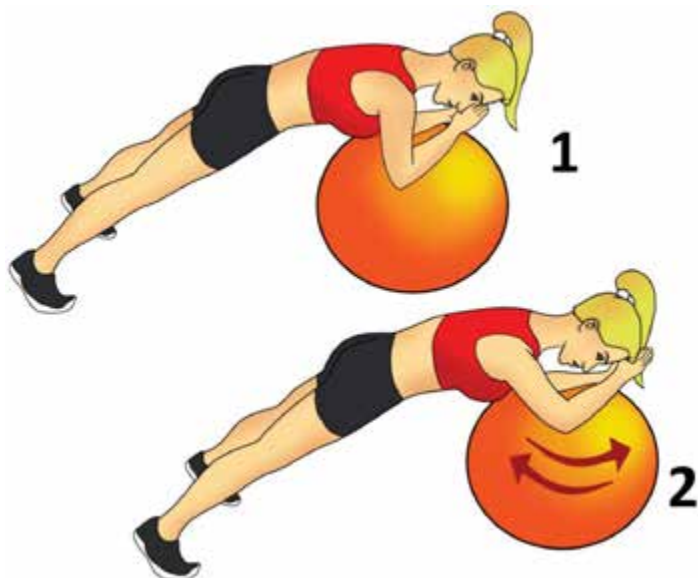
- **Position de départ :** Allongez-vous sur le côté, le ballon entre les pieds.
- Levez les jambes vers le ciel en gardant les jambes tendues.
- Revenez en position initiale en contrôlant le mouvement.

B20. Planche sur les avant-bras



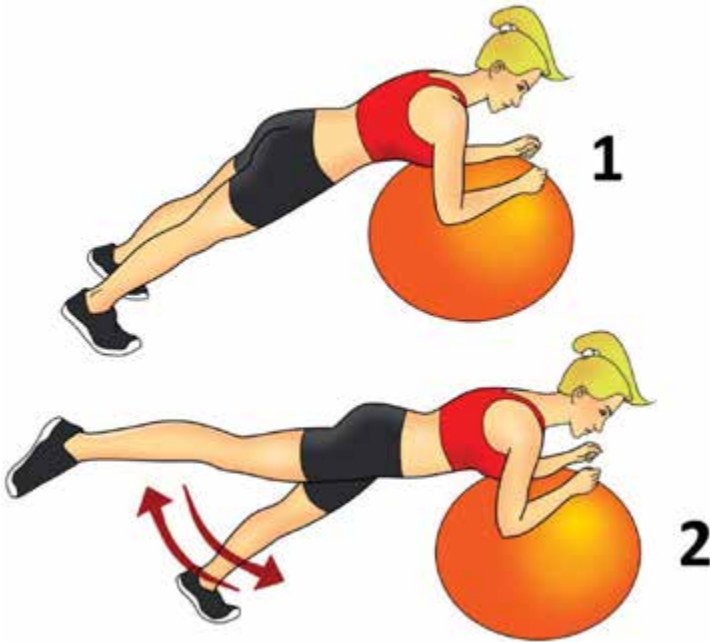
- **Position de départ :** Avant-bras en appui sur le ballon, jambes écartées de la largeur des épaules.
- Vos coudes doivent demeurer sous vos épaules pendant toute la durée de l'exercice.
- Objectif débutant : tenir la position 30 secondes.
- Conseil : si vous souhaitez augmenter la difficulté et travailler votre force, tenez la position le plus longtemps possible.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

B21. Planche sur les avant-bras - dynamique



- **Position de départ :** En planche sur les avant-bras, jambes écartées de la largeur des épaules.
- Places les coudes sous les épaules.
- Avancez lentement les avant-bras en contrôlant le mouvement, le corps doit former une ligne. Arrêtez-vous avant que la position soit instable.
- Revenez doucement en position de départ en ramenant les avant-bras dans leur position initiale.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

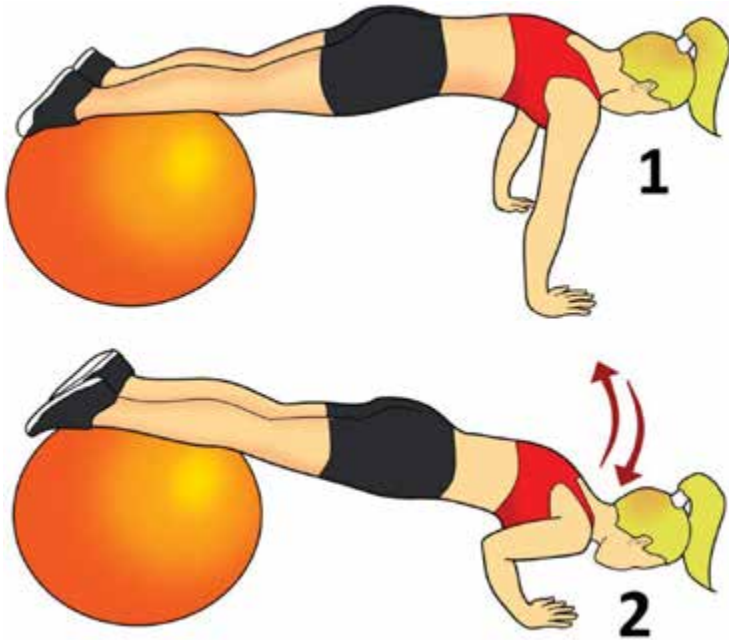
B22. Planche sur les avant-bras – une jambe



- **Position de départ :** En planche sur les avant-bras, jambes écartées de la largeur des épaules.
- Les coudes doivent demeurer sous les épaules pendant toute la durée de l'exercice.
- Levez une jambe, puis l'autre.
- **Attention :** Effectuez cet exercice lentement en contrôlant vos mouvements. Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

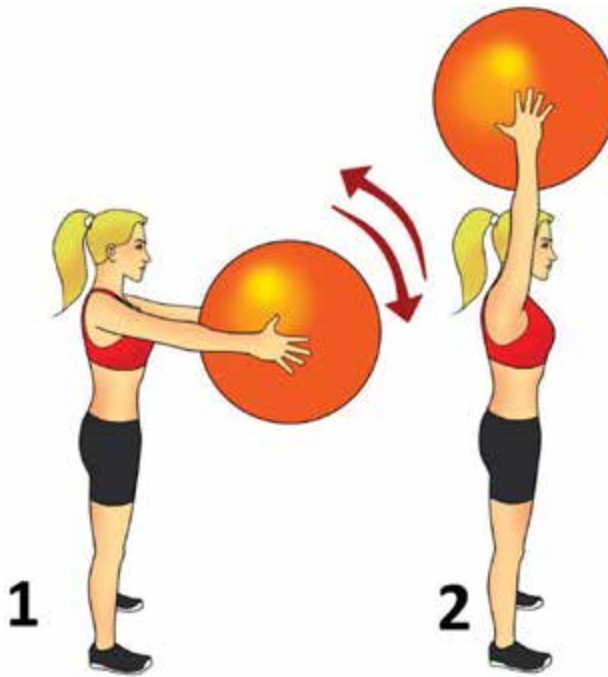
C. Exercices pour le haut du corps

C1. Push-up – Pieds sur le ballon



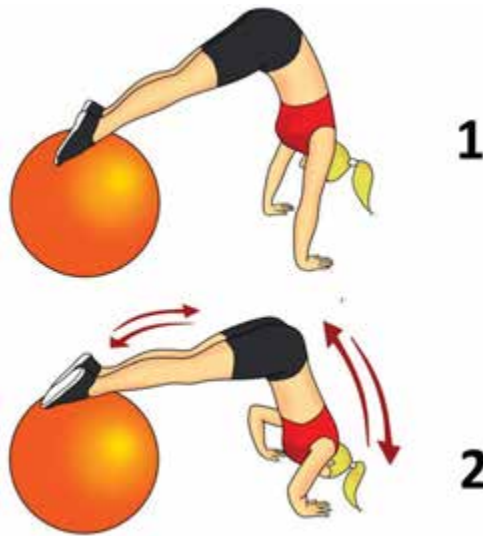
- **Position de départ :** En planche, pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Les poignets doivent demeurer sous les épaules pendant toute la durée de l'exercice.
- Pliez lentement les bras pour descendre le buste, puis revenez doucement en position initiale.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

C2. Levé de bras avec ballon



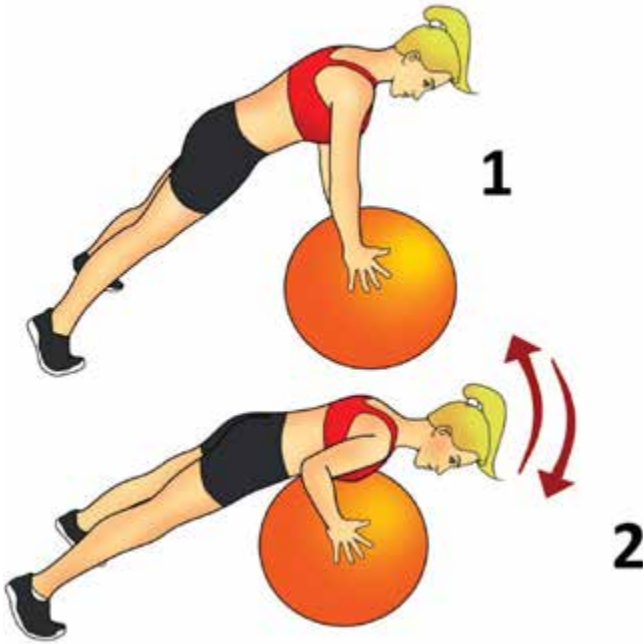
- **Position de départ :** Debout, pieds écartés de la largeur des épaules et bien ancrés dans le sol, ventre contracté et nombril rentré.
- Bras tendus, amenez le ballon au-dessus de la tête.
- Revenez doucement en position initiale, bras toujours tendus.
- **Conseil :** Pressez le ballon pendant toute la durée de l'exercice afin de travailler également vos épaules, vos bras et les muscles de votre poitrine.

C3. Push-up épaules



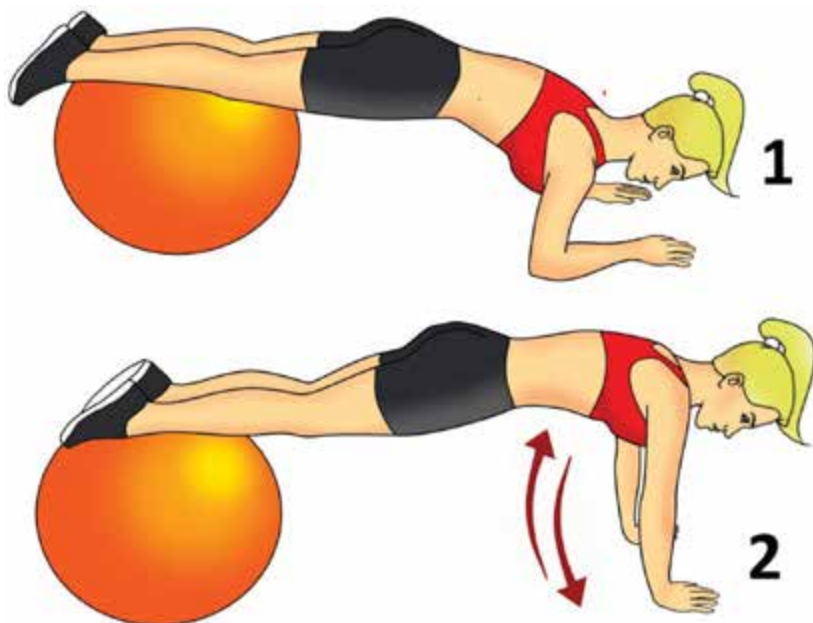
- **Position de départ :** La position de départ est identique à l'illustration numéro 2 de l'exercice B.9. En planche, montez les hanches vers le ciel, jambes tendues, jusqu'à ce que seules les pointes de pied soient sur le ballon.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement le front vers le sol tout en gardant le haut du corps bien droit.
- Remontez doucement en position initiale en effectuant le mouvement depuis vos épaules.
- **Attention :** Ne réalisez cet exercice qu'à condition de maîtriser l'exercice B9, et pensez à garder l'ensemble du corps contracté (risque de blessure !).

C4. Push-up – Mains sur le ballon



- **Position de départ** : En planche, mains sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Les épaules doivent être situées au-dessus des poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Abaissez lentement le buste et revenez en position initiale en contrôlant le mouvement.
- **Attention** : Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

C5. Renforcement triceps avec ballon



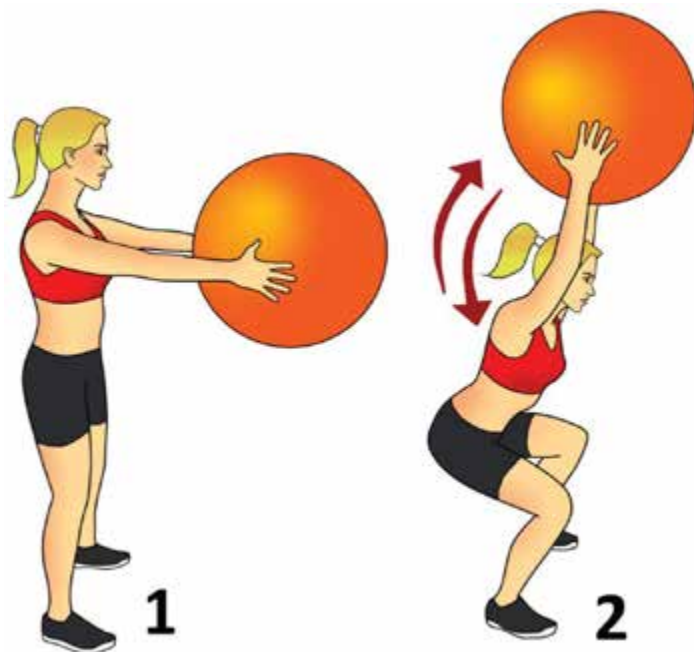
- **Position de départ :** Dos des pieds à l'arrière du ballon, tibias sur le ballon, coudes sous les épaules, paumes des mains sur le sol. Le corps doit former une ligne droite pendant toute la durée de l'exercice.
- Poussez sur vos paumes et vos avant-bras pour arriver en position de la planche.
- **Attention :** Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

D. Exercices combinés / Entraînement du corps entier

Les chapitres précédents vous ont présenté des exercices parfaits pour renforcer de manière effective l'ensemble de votre musculature et stabiliser votre appareil locomoteur. Les pages suivantes vous montrent comment combiner ces exercices pour faire travailler l'ensemble de votre corps. Vous obtiendrez ainsi des exercices « tout en un », qui, bien effectués, vous permettront de travailler en même temps votre musculature et votre système cardio.

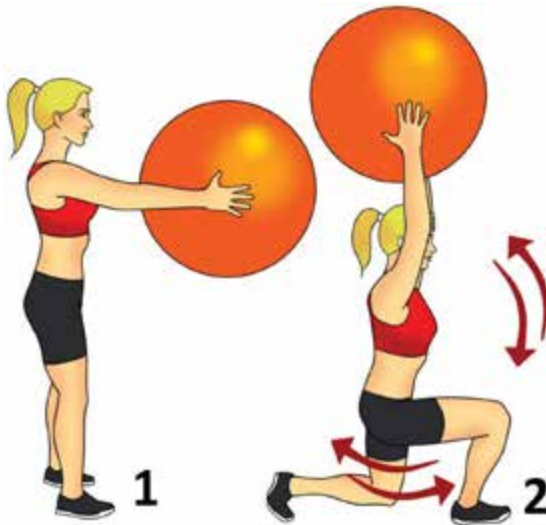
Le conseil de Claire Alix : attention à effectuer des mouvements fluides, dynamiques, en continu et sans à-coups.

D1. Squat & Levé de bras



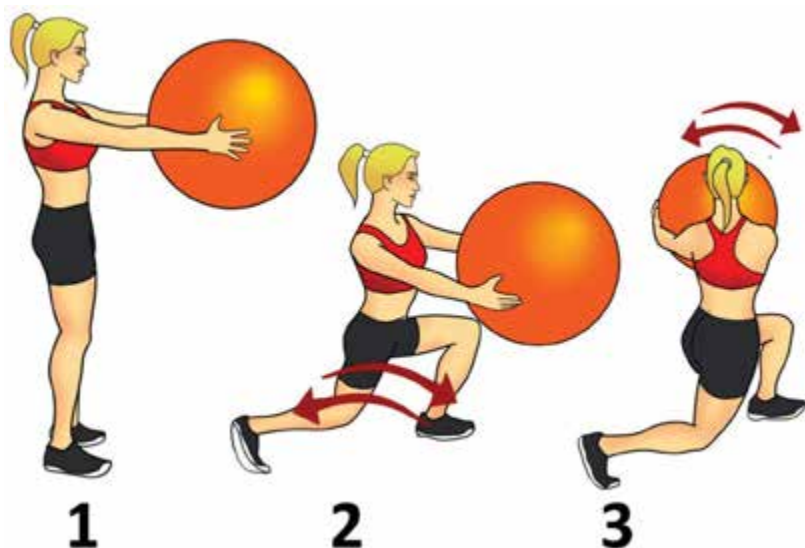
- **Position de départ :** Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, ventre tenu et nombril rentré. Bras tendus à hauteur des épaules.
- Pliez les genoux tout en montant le ballon vers le ciel.
- **Attention :** Pour bien réaliser vos squats, enfoncez vos talons dans le sol, descendez les hanches dans un mouvement allant vers l'arrière et gardez les bras tendus.

D2. Fente avant & Levé de bras



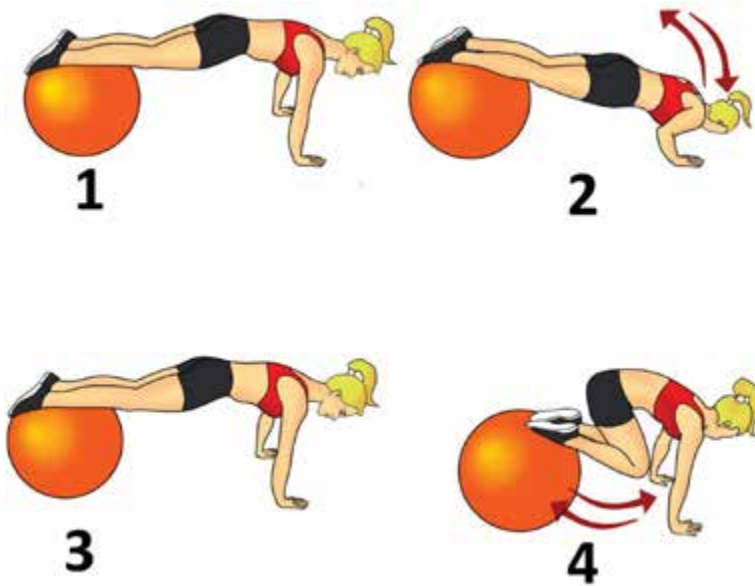
- **Position de départ :** Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, ventre tenu et nombril rentré. Bras tendus à hauteur des épaules.
- Avancez l'une des jambes et descendez en fente avant tout en levant le ballon vers le ciel, bras tendus.
- Revenez dans la position initiale.
- Recommencez et changez de jambe.
- **Attention :** Pour bien réaliser vos fentes avant (A3.), ancrez le talon de la jambe avant dans le sol et gardez le haut du corps bien droit. Vos genoux ne doivent pas dépasser un angle de 90° et vos bras doivent demeurer tendus pendant toute la durée de l'exercice.

D3. Fente avant & Rotation



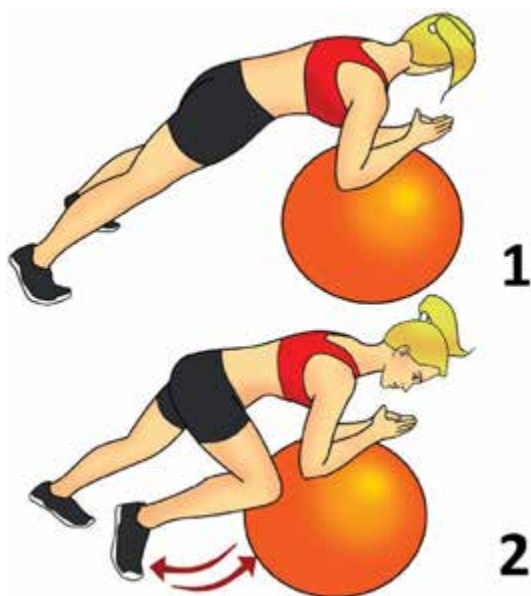
- **Position de départ :** Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, ventre tenu et nombril rentré. Bras tendus à hauteur des épaules.
- Avancez l'une des jambes et descendez en fente tout en vous tournant vers la jambe avant.
- Revenez en position initiale puis répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- **Conseil :** Intensifiez l'exercice (et son aspect cardio) en réalisant une fente sautée.
- **Attention :** Pour bien réaliser vos fentes avant (A3.), ancrez le talon de la jambe avant dans le sol et gardez le haut du corps bien droit. Vos genoux ne doivent pas dépasser un angle de 90° et vos bras doivent demeurer tendus pendant toute la durée de l'exercice.

D4. Push-up & Crunch



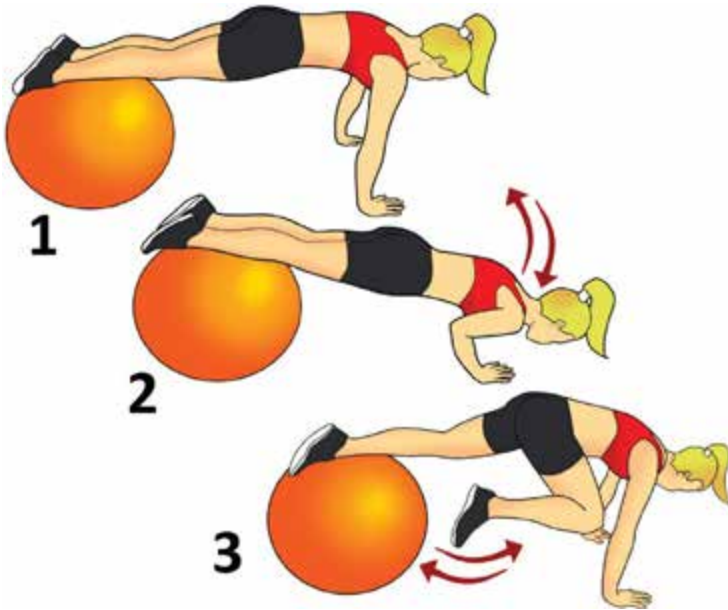
- **Position de départ :** En planche, dos des pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez le buste puis poussez pour revenir dans la position initiale.
- Ramenez ensuite les genoux vers les coudes et revenez doucement dans la position initiale en contrôlant le mouvement.
- **Attention :** Lorsque vous êtes en position de la planche, ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

D5. Climber sur les avant-bras



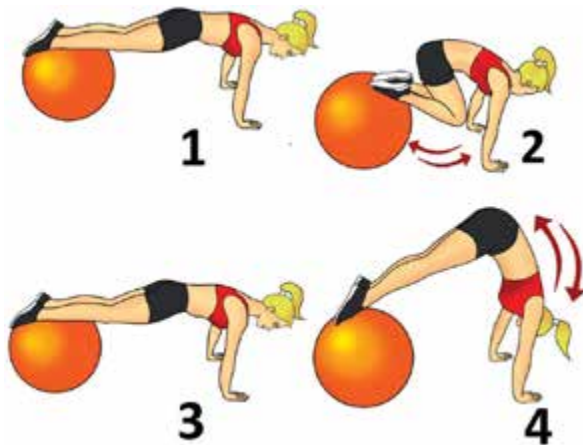
- **Position de départ :** En planche sur les avant-bras, jambes écartées de la largeur des épaules, coudes bien positionnés sous les épaules pendant toute la durée de l'exercice. Le corps doit former une ligne droite.
- Amenez un genou près du coude correspondant puis alternez.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).
- **Conseil :** Accélérez le rythme si vous souhaitez intensifier l'aspect cardio, mais continuez à effectuer des mouvements fluides et dynamiques, sans à-coups.

D6. Push-up & Crunch une jambe



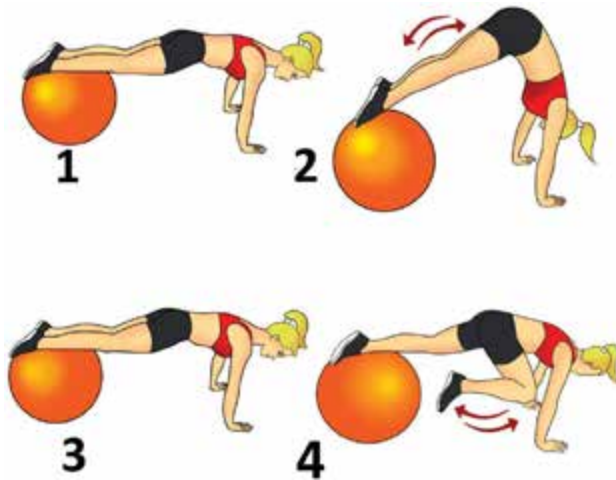
- **Position de départ :** En planche, dos des pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Descendez lentement vers le sol.
- Tout en remontant dans la position de la planche, ramenez un genou vers le coude dans un mouvement fluide et dynamique, puis revenez dans la position initiale.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).

D7. Crunch & Couteau pliant



- **Position de départ :** En planche, dos des pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Ramenez les deux genoux vers les coudes puis revenez dans la position initiale en contrôlant le mouvement.
- Enchaînez directement avec le couteau pliant – veillez à rester fluide dans vos mouvements – puis revenez dans la position de la planche.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).
- **Attention :** Vos mouvements doivent être contrôlés et s'enchaîner sans à-coups.

D8. Couteau pliant & Crunch une jambe



- **Position de départ :** En planche, dos des pieds sur le ballon, le corps forme une ligne droite.
- Vos épaules doivent demeurer au-dessus de vos poignets pendant toute la durée de l'exercice.
- Effectuez l'exercice du couteau pliant en contrôlant le mouvement puis revenez dans la position de la planche.
- Enchaînez sans à-coups avec le mouvement suivant : amenez un genou près du coude (crunch une jambe) puis revenez dans la position de la planche.
- **Attention :** Ventre et fessiers doivent restés contractés pendant toute la durée de l'exercice. Ne vous cambrez pas et ne vous affaissez pas (vous pourriez vous blesser !).
- **Attention :** Vos mouvements doivent être fluides et contrôlés.

