

SÉQUENCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cette séquence cible essentiellement le haut du corps.

Il ne s'agit pas ici d'augmenter la masse musculaire mais de la tonifier, et d'assouplir le haut du corps pour une silhouette harmonieuse et un joli maintien. Cette séance est accessible à tous et est parfaite pour retrouver le sens de l'équilibre qui a tendance à diminuer avec le temps.

Descriptif technique	Consignes de sécurité	Séries
BICEPS ET QUADRICEPS (Posture A) Flexion des avant-bras en levant une jambe alternativement.	Dos droit. Epaules basses.	2 x 8 D <i>idem à G</i>
DELTOIDES ET QUADRICEPS (Posture B) Développé haltère en simultané idem pour les jambes.	S'autograndir. Ventre gainé.	2 x 8 D
TRICEPS ET QUADRICEPS Extension triceps bras tendu vers le haut, flexion avant bras derrière la tête	Coude fixe. Allonger la colonne vertébrale.	2 x 8 D <i>idem à G</i>
ABDOMINAUX Ventre sur le ballon, mains au sol, passer à la position à genoux sur le ballon revenir en position initiale. (Posture C) A genoux sur le ballon mains au sol, allonger les jambes et maintenir la position gainage.	Ne pas cambrer. Contracter le transverse.	3 x 8 Maintenir 2 x 8 secondes



Activité Fitball



Le Fitball a
diverses utili-
sations : thérapeutique,
ludique et sportive

Les exercices avec Fitball sollicitent non seulement les grands groupes musculaires qui travaillent habituellement mais également les muscles les plus profonds et qui d'ordinaire sont laissés pour compte.

3 RAISONS POUR LESQUELLES LES EXERCICES AVEC BALLON SONT UNIQUES

- 1 Se mouvoir dans les 3 plans**, pour garder votre équilibre vous êtes obligé de solliciter les muscles posturaux. En contractant ces muscles stabilisateurs, vous étirez votre colonne vertébrale et augmentez sa flexibilité
- 2 La souplesse dynamique** : les exercices sont basés sur la force et la souplesse. Pour tout mouvement, pendant qu'un côté du corps et un muscle travaillent, l'autre côté ainsi que le muscle antagoniste sont également actifs, ce qui garantit la stabilité du corps. Votre corps devient plus souple et plus résistant, les tensions musculaires diminuent.
- 3 Un mouvement fonctionnel** : les muscles travaillent en synergie dans les 3 plans et stabilisent les articulations afin qu'une extrémité ou la colonne vertébrale puissent bouger de la manière la plus efficace.

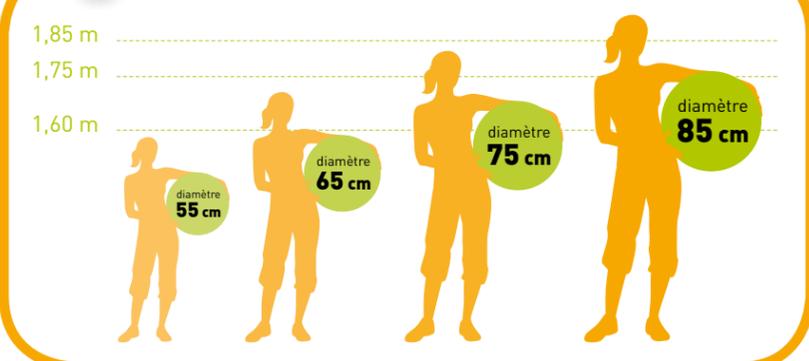
COMMENT CONDUIRE UNE SÉANCE ?

- ▶ Vérifier la compréhension par l'adhérent.
- ▶ Faire réaliser les exercices avec précaution et sans hâte.
- ▶ L'adhérent doit être capable d'arrêter ou de reprendre le mouvement à volonté.
- ▶ La gymnastique sur ballon doit être faite sans recours à la force mais en jouant.

LES AVANTAGES

- ▶ Aspect ludique.
- ▶ Décharge du poids de corps.
- ▶ Travail d'équilibre
- ▶ Améliore la prise de conscience du schéma corporel.
- ▶ Améliore la souplesse
- ▶ Sollicite particulièrement la musculature de soutien (gainage).
- ▶ Diversifie l'entraînement.

COMMENT CHOISIR SON FITBALL ?



PACK 24 GYMBALLS

- ✓ 16 Gymball Ø 65 cm,
- ✓ 8 Gymball Ø 75 cm,
- ✓ 1 souffleur,
- ✓ 1 ote-bouchon,
- ✓ 1 DVD Gymball offert.

PRIX SPÉCIAL 5 ANNIVERSAIRE

LE PACK GYMBALLS :
403 € sur Ref. 140035
322 €

Retrouvez tous les articles originaux FITBALL et GYMBALL en pages 68 et 69 du catalogue 2011/2012 ou sur www.gevedit.fr

GÉVÉDIT Fédération Française
au service plus **EPGV**
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Tél. 02 41 44 19 76
courriel : contact@gevedit.fr

site internet : www.gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



LE CYCLE FITBALL

Le but de cette séance est de trouver son centre de gravité en faisant travailler les muscles stabilisateurs. Les muscles abdominaux et la colonne vertébrale sont particulièrement sollicités. Pour varier la difficulté, vous pouvez jouer sur la complexité de la position, le nombre d'appuis au sol et le nombre d'appuis au ballon.

LEXIQUE

- **Spine Twist** : Assis sur le ballon, torsion de la colonne vertébrale, le menton et le sternum restent alignés.
- **Swan Dive** : Lever les 2 jambes en pliant les bras.

- **Décubitus ventral** : Pieds au sol, buste posé sur le ballon, bras le long du corps.
- **Décubitus dorsal** : Buste posé au sol, mollet sur le ballon, bras le long du corps.

Intentions Éducatives	Descriptif technique	Consignes de sécurité	Rythmiques
ÉCHAUFFEMENT Apprivoiser le ballon  (5 à 7 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • Assis sur le ballon, passer des 1/2 pointes aux talons. • Lever le pied D puis G, idem en levant le bras opposé. • Basculer le bassin, en avant, arrière, droite, gauche, en cercle. • Spine Twist. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de ses pieds dans le sol. - Chercher la mobilité du bassin. 	L'activité est proposée sur une musique pouvant aller de 122 à 128 BPM. Jouer avec les variables de rythmes : lever le pied sur 1 temps puis lever en restant 3 temps en l'air.
ENDURANCE CARDIO RESPIRATOIRE  (10 à 15 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • BLOC 1 : POSITION DE DÉPART, ASSIS SUR LE BALLON <ul style="list-style-type: none"> - 4 step touch puis 4 step out - Marcher en fermant les pieds D/G/D clap dans les mains, puis G/D/G - Avancer en roulant sur la balle D/G/D Kick G - Remonter assis en marchant en arrière G/D/G clap dans les mains • BLOC 2 : <ul style="list-style-type: none"> - 2 step touch à D, 2 step touch à G - 2 step touch à D, 2 step touch en tournant à G - V step D, jumping jack, GROUPEZ LES GENOUX (X2) (Posture A) <i>idem à gauche</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Respirer régulièrement. - Bien se grandir, ouvrir les bras. - Dérouler la colonne vertébrale sur le ballon. - Remonter chaque vertèbre, l'une après l'autre. 	32 temps - 16 temps - 4 temps - 4 temps - 4 temps - 4 temps 32 temps - 8 temps - 8 temps - 16 temps
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (debout)  (5 à 7 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • FENTE PIED D (Posture B) : sur le ballon, fléchir la jambe d'appui tout en allongeant celle sur le ballon. • GAINAGE (Posture C) : Mains au sol et tibias sur le ballon. Stabiliser puis décoller les jambes du ballon en alternance (x10) <i>Placer le pied G au sol pour reprendre les fentes de ce côté</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Serrer le transverse. - Souffler régulièrement lors de la position gainage. - Ne pas accentuer le creux lombaire. 	4 temps : 2 tps aller / 2 tps retour
RENFORCEMENT DES DORSAUX ET DES ABDOS  (10 à 15 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • DÉCUBITUS VENTRAL : Monter les bras dans le prolongement du corps vers le haut en passant par le côté puis les redescendre de la même façon. - Alternier bras D + G en antépulsion puis rétropulsion. • SWAN DIVE • DÉCUBITUS VENTRAL : <ul style="list-style-type: none"> - GROUPEZ LES GENOUX À LA POITRINE - GROUPEZ LES GENOUX AVEC TORSION À D PUIS À G (OBLIQUES) • DÉCUBITUS LATÉRAL (Posture D) (pieds bloqués au mur) : relever le buste. • DÉCUBITUS DORSAL (Posture E) : <ul style="list-style-type: none"> - Assis sur le ballon, descendre en décubitus dorsal, tête et épaules sur le ballon. - Alternier les levés de jambes D et G. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les épaules basses. - Contracter le transverse pour maintenir le gainage. 	4 temps : 2 tps aller / 2 tps retour (1 bloc) 1 bloc antépulsion 1 bloc rétropulsion 10 rep 16 rep 16 x en oblique D et G = 1 25 x de chaque côté pour les obliques au mur 16 levés de jambe alternés
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (au sol)  (15 à 20 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> • DÉCUBITUS DORSAL (Posture F) : <ul style="list-style-type: none"> - Soulever le bassin puis passer les bras derrière la tête puis les ramener à la position initiale. - Lever la jambe D puis G à la verticale. • BALLON COINCÉ ENTRE LES PIEDS, éloigner les 4 segments. <i>idem avec LE BALLON DANS LES MAINS (Posture G)</i> • En DÉCUBITUS LATÉRAL D (Posture D), ballon entre les jambes, décoller les 2 jambes du sol. • DÉCUBITUS LATÉRAL : se positionner sur l'avant bras et décoller le bassin du sol. <i>idem à gauche</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Garder les épaules basses, maintenir votre gainage grâce aux obliques et au transverse, penser à respirer. 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 passages de bras A/R - 15 à 20 rep pour les jambes à la verticale 20 rep pour éloignement bras, jambe 20 rep par côté pour les soulevés de jambe 10 rep par côté pour les soulevés de bassin
SOUPLESSE - ÉTIREMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Assouplir tous les muscles sollicités lors de la séance sans oublier la colonne vertébrale 		

Postures

