

MOUVEMENT DU BASSIN

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



GESTION POSTURALE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE



CONSIGNES

Assis sur le swiss-ball, faire bouger le ballon :

- d'avant en arrière : mouvement d'anté et rétroversion du bassin.
- sous la fesse droite puis sous la fesse gauche.
- faire des ronds.



POINTS D'ATTENTION

- Alignement, respect des courbures naturelles : alignement des oreilles, des épaules et du bassin.
- Se synchroniser sur sa respiration (respiration ventrale).



FACILE

Maintenir la position assise sur le swiss-ball en se tenant devant ou sur le coté.



DIFFICILE

En flexion, je décolle les pieds et je viens rapprocher mon bassin de mon ventre. Je fais des aller-retours lent.



AU QUOTIDIEN

Derrière votre bureau, faire des pauses en réalisant ces mouvements.



EN NAVIGATION

Le même exercice :

- assis sur la galette.
- debout au harnais ou au trapèze.

AUTO-GRANDISSEMENT

- ✓ ECHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENT
- ✓ PRÉVENTION
- ✓ RETOUR AU CALME



GESTION POSTURALE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX

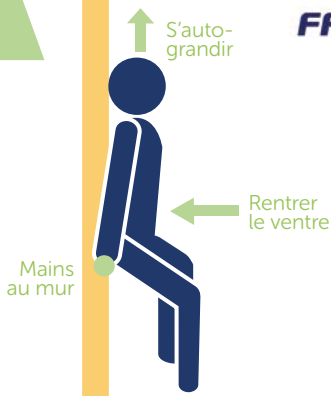


À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSTITUT NATIONAL
DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET DU SPORT
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**



CONSIGNES

Dos contre le mur, avancer les pieds légèrement en chaise (flexion à 30°max.) :

- chercher à toucher le plafond avec le sommet du crâne,
- rentrer le ventre,
- coller les mains au mur,
- tenir la position 45".



POINTS D'ATTENTION

- Contracter le périnée.
- Plaquer les lombaires, le haut du dos contre le mur.
- Menton rentré.
- Nuque allongée.
- Respiration lente et basse (ventrale).



FACILE

Assis sur une chaise.



DIFFICILE

- Debout sur la galette.
- Assis sur le swiss-ball.
 - Sur un pied.
- Les yeux fermés.



EN NAVIGATION

Lors de long bord de conduite, chercher l'auto-grandissement.

MAINTIEN POSTURAL

- ✓ ECHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENT

- ✓ PRÉVENTION
- ✓ RETOUR AU CALME



GESTION POSTURALE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX

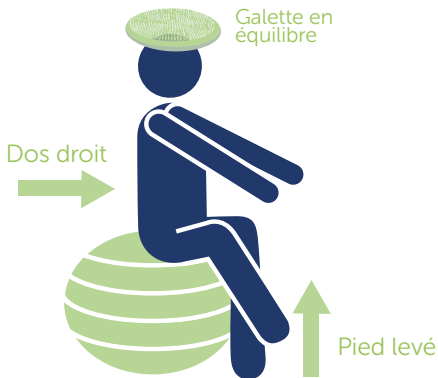


À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+**X
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère des Sports
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



CONSIGNES

Assis sur le swiss-ball :

- 1- Maintenir la galette sur la tête en équilibre.
- 2- Lever un pied du sol.



POINTS D'ATTENTION

- Alignement, respect des courbures naturelles : alignement des oreilles, des épaules et du bassin.
- Se synchroniser sur sa respiration (respiration ventrale).



FACILE

- Assis sur une chaise.
- Les deux pieds au sol.



DIFFICILE

- Réaliser des mouvements sur le ballon (de plus en plus complexe).
- Fermer les yeux.

MAINTIEN POSTURAL

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



GESTION POSTURALE



MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX

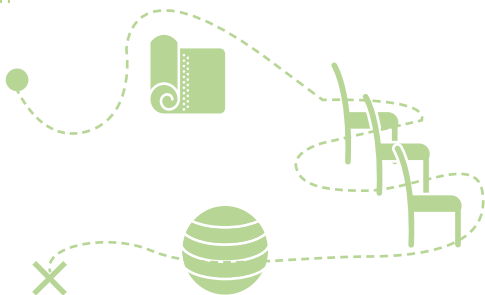


À TERRE



Galette en équilibre

Réaliser un parcours



CONSIGNES

Réaliser un parcours varié avec la **galette en équilibre sur la tête**. Exemples :

- s'asseoir et se lever du swiss-ball,
- s'asseoir au sol,
- fléchir,
- passer sous un obstacle...



POINTS D'ATTENTION

- Garder une respiration libre et consciente
- Être souple et mobile



FACILE

- Tenir debout.
- Marcher.



DIFFICILE

- Accélérer le rythme des mouvements à réaliser.
- Fermer un oeil.
- En marche arrière.



EN NAVIGATION

Avec la galette en équilibre sur la tête : porter du matériel, gréer, naviguer...