

Stabilité Mobilité

Un programme d'exercices

Cette suite d'exercices doit permettre de revenir sur les éléments essentiels du mouvement du sportif. Le ballon introduit une base instable qui amène le sportif à gérer l'équilibre dans l'exécution de son mouvement. Il n'y a pas une juxtaposition des actions (stable → mobile) mais une coordination de celles-ci pour rendre l'action la plus fluide possible.

En pratique

La position de départ doit être confortable. Les différents points d'appui sont vérifiés. Le mouvement débute par une inspiration qui va permettre de stabiliser les appuis. L'expiration sert de guide. Plus on avance dans le mouvement, plus le ventre est aspiré vers la colonne vertébrale. Le transverse agit comme un fil directeur pour guider le déplacement. Une fois la position finale acquise, on la maintient 10 secondes. On ne bloque pas la respiration. Au contraire, le transverse est rentré, engagé. On respire dans cette position. On reste très attentif aux différents appuis. L'idée étant de prendre conscience des muscles engagés et du mouvement des articulations.

Il est possible de réaliser ce programme en échauffement avant une sortie ou après comme module de récupération. Idéalement, on réalise ce programme 3 à 4 fois par semaine, 10 minutes. On choisit 5 exercices qu'on répète 8 fois. La position d'arrivée est maintenue 10 secondes.

Exercice 1 8 répétitions	Exercice 2 8 répétitions	Exercice 3 8 répétitions	Exercice 4 8 répétitions	Exercice 5 8 répétitions
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------





