

## Séance Swiss Ball

Exemple d'une séance Swiss Ball pour renforcer l'ensemble du corps, améliorer la posture et la stabilité

### Bloc 1. Activation & Mobilité

#### 1 - Mouvement en 8 du bassin sur ballon suisse

8



Prépare le corps en douceur tout en mobilisant les articulations et le tronc.

□ Conseil coach : concentre-toi sur le contrôle du mouvement et la respiration.

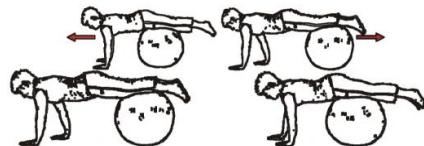
#### 2 - Planche allongée sur genoux bras sur BS



- À genoux, le corps droit et les avant-bras sur un ballon suisse, rouler les coudes sur le ballon. Garder le corps droit, les abdos tendus et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	2	10	10 A/R	00:30

#### 3 - Marcher sur les mains avec ballon suisse



- Garder les abdos tendus, le dos droit et les jambes droites - Garder les bras droits - Avancer et reculer

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	2	00:30	00:15

#### 4 - Développé debout ballon mur / Squat



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre genoux à 90 degrés

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
1	2	15	10 A/R	00:30

### Bloc 2. Renforcement global du corps

Objectif : stimuler les principaux groupes musculaires avec un travail fluide et équilibré.

□ Faire 2 à 3 tours selon le niveau

□ Récupération entre les tours : 1 min à 1 min 30

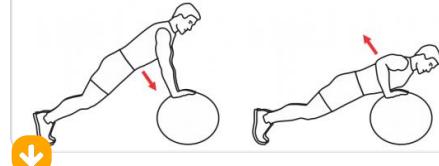
△ Focus technique : respiration fluide + amplitude maîtrisée + contrôle du ballon

#### Circuit swiss ball

Repos  
01:00



#### 5A - Push-up mains sur ballon suisse



- Un ballon Suisse placé au sol, faire des push-ups les deux mains sur le ballon. Garder les abdos contractés et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	8 - 12	00:15

**5B - Flexion de genoux sur ballon suisse**


- Garder le dos droit et les abdos contractés. Tirer les talons vers les fessiers en gardant le dos droit et les cuisses alignées avec le corps.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>10 - 12</b>	<b>00:15</b>

**5C - Genoux 90° lever bassin sur BS**


- Sur le dos, les talons sur le ballon, les genoux à 90°, lever le bassin en gardant les genoux à 90°. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>	<b>00:15</b>

**5D - Mélanger la marmite**


- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Les pieds en écart, les coudes sur le ballon suisse et les mains ensembles, faire des cercles sur le ballon avec les coudes, tourner légèrement les épaules et le tronc

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>	<b>00:15</b>

**5E - Extension bas du dos sur ballon suisse**


- Les talons sous un appui, placer le ballon sur les cuisses. Les bras croisés devant votre corps, descendre et monter le tronc en gardant le dos droit. Garder la tête haute et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>12 - 15</b>	<b>00:15</b>

**Bloc 3. Abdos & Gainage**

Accent sur le renforcement du centre du corps et la stabilité posturale.

Conseil coach : la qualité prime sur la quantité — privilégie la stabilité et la respiration.

**Circuit abdos & gainage**

Repos  
00:30

**6A - Crunch sur ballon suisse**


- Coucher sur un ballon suisse, placer le centre de votre dos sur le ballon. Les mains de chaque côté de la tête, lever les épaules en contractant vos abdominaux. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:10</b>

**6B - Planche sur coude sur ballon suisse**


- Les coudes sur le ballon suisse, maintenir la position de planche en gardant le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:10</b>

### 6C - Dead Bug avec ballon suisse



- Coucher sur le dos. Pliez vos genoux et vos hanches à 90° (ne laissez pas les pieds tomber). Presser le ballon entre vos mains et vos genoux. Contractez vos abdominaux tout en abaissant la jambe et le bras opposé au-dessus de la tête. Tenir le ballon entre le bras et la jambe qui sont en place. Juste avant de toucher le sol, retourner la jambe et le bras à la position de départ et répéter avec l'autre jambe et le bras opposé.  
MAINTENIR L'ARCHE NATUREL DU BAS DU DOS DANS TOUT LE MOUVEMENT MAINTENANT LA DISTANCE ENTRE LE HAUT DU PELVIS ET LE BAS FIXE LA MÊME PAR LE MOUVEMENT.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:10</b>



### 6D - Abdos planche ballon suisse élévation bassin



- Garder les abdos tendus et le dos droit - Pieds sur le ballon, tirer les jambes sous le corps en levant les fesses

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:00</b>