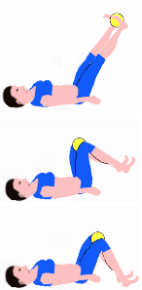


## BALLON PAILLE

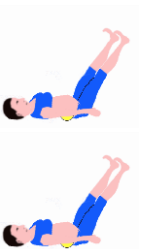
### 1. Abdominaux / cuisses

**1.1 Couché sur le dos, mains sous les fesses pour protéger les lombaires, jambes vers le plafond, ballon placé :**



- entre les 2 pieds, faire 12 à 16 pressions sur le ballon avec la face interne de chaque pied en expirant et en rentrant le ventre (contraction des abdos) pendant la pression ;
- entre les 2 genoux pliés, mollets parallèles au sol, faire 12 à 16 pressions sur le ballon avec les genoux en expirant et en rentrant le ventre pendant chaque pression ;
- entre les 2 genoux pliés, pieds au sol, faire 12 à 16 pressions en contractant les abdos à chaque fois, ainsi que les fessiers.

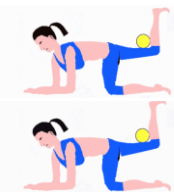
**1.2 Couché sur le dos, ballon sous le bas du dos (entre taille et fesses), jambes vers le plafond :**



- faire 12 à 16 flexions (talons au niveau des genoux) / extensions de jambes, jambes non collées l'une à l'autre :
  - chaque jambe séparée de l'autre fait 12 à 16 cercles dans un sens, puis dans l'autre ;
  - les 2 jambes collées l'une à l'autre font 12 à 16 cercles dans un sens puis dans l'autre.

### 2. Fessiers (grands et moyens)

**2.1 Sur un genou et sur les avant-bras, regard vers le sol, abdos "avalés", les deux hanches "fermées" face au sol, en expirant à chaque mouvement, ballon placé entre le mollet et le bas de la cuisse, cuisse à l'horizontale :**



- Faire 12 à 16 pressions du mollet sur le ballon ;
- Faire +/- 10 élévations limitées de la cuisse horizontale (en ne sollicitant pas le bas du dos), puis +/- 10 élévations amplifiées, le genou en mouvement descendant jusqu'à l'autre sans se poser et remontant à l'horizontale,

Idem pour l'autre jambe.

**2.2 Même placement, mais sur l'avant-bras du même côté que le genou au sol et sur la main du bras tendu ouvert du même côté que la jambe qui travaille, ouverte perpendiculairement au corps :**



- Faire +/- 12 "fermetures" et "ouvertures" de la cuisse.

Idem pour l'autre jambe.