

Balle



't'af

[Livret participant]



Travailler,
Bouger,
c'est facile !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

<https://paca.mutualite.fr>

Balle 'taf

Introduction

Selon l'INRS*, la position assise prolongée favorise la survenue de troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs et du dos ainsi que l'apparition de troubles circulatoires.

De plus en plus sédentaires, nos métiers nous contraignent à rester assis tout au long de notre journée de travail.

L'utilisation au quotidien d'un ballon de gym en remplacement d'une chaise de bureau réduit les méfaits de la position assise et apporte de nombreux avantages :

- Amélioration de la posture : le ballon de gym permet de garder le dos droit et de contracter les abdominaux.
- Amélioration de la circulation sanguine et de l'équilibre grâce à la position dynamique.
- Réduction des douleurs lombaires : les muscles situés autour de la colonne vertébrale ainsi que les muscles profonds se renforcent, ce qui prévient inévitablement blessures et douleur.
- Une forme d'exercice : son utilisation limite la sédentarité du fait de la sollicitation musculaire, brûle plus de calories par jour et permet même de faire quelques exercices ou étirements tout au long de sa journée de travail.

* Institut national de Recherche et de Sécurité



Sommaire

- 1 Choix du matériel P.04
- 2 Votre matériel et sa mise en route P.04
- 3 Les bonnes positions P.05
- 4 Temps d'utilisation du ballon P.06
- 5 Allons plus loin... Des exercices au quotidien
 - Quand vous travaillez P.07
 - Pendant vos pauses P.11
 - Avec vos collègues P.18
- 5 Foire aux questions P.19

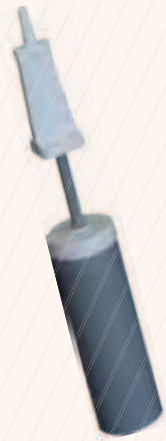
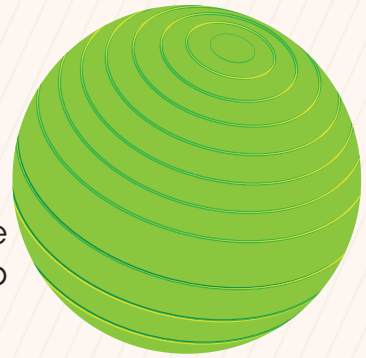
1

Choix du matériel

Ballon de Gym

Il est recommandé, en général, de prendre à minima un ballon de 65 cm quand on l'utilise en chaise de bureau pour ne pas être trop bas par rapport au bureau.

Pour les personnes qui font plus de 1,85 m, vous pouvez passer à un ballon de 75 cm.



Pompe

Une pompe classique est largement suffisante car le ballon est relativement facile à gonfler.

2

Votre matériel et sa mise en route

Gonflage

Le temps de gonflage est d'environ 5 minutes.

Le ballon est équipé d'un système anti-éclatement : vous pouvez donc le gonfler sans risque. De même, s'il se perce, il se dégonflera lentement et n'éclatera pas !

Vous n'avez donc aucune crainte à avoir sur ce point là !



Les temps et durées des exercices - Page 7 à 18

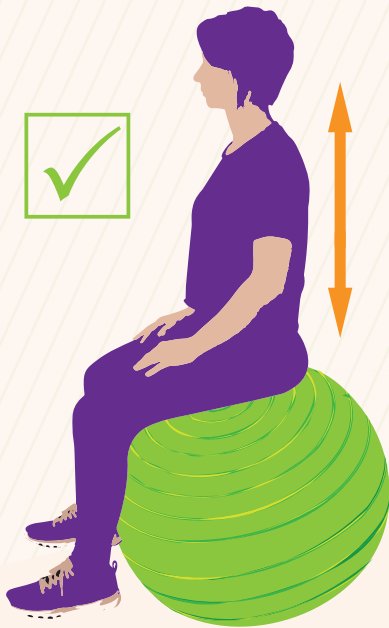
Essayez de faire des sessions d'au moins 10 minutes pour obtenir des bénéfices.

- 1 série = 10 à 15 répétitions
- 30 secondes à 45 secondes de pauses entre les séries
- Si pratique d'un seul exercice : faire au moins trois séries
- Si pratique plusieurs exercices : faire une série de chaque au minimum

3

La bonne position

- Vos pieds sont bien à plat au sol avec un angle jambe/buste égal ou supérieur à 90° .
- Vos coudes doivent être à la même hauteur ou plus hauts que le bureau sur lequel vous travaillez l'angle de votre avant-bras/bras égal ou supérieur à 90° .
- Gardez votre dos bien droit et vos épaules doivent être décontractées.
- Comme astuce : essayez de toujours vous grandir au maximum.
- Vos outils de travail ne doivent pas être loin afin de vous éviter toute mauvaise position.



4

Temps d'utilisation du ballon

Le temps quotidien que vous passez sur votre ballon doit être progressif !

➤➤ Commencez par une demi-heure par jour la première semaine pour découvrir les premières sensations et habituer progressivement votre corps.

➤➤ Si tout se passe bien (aucune douleur dorsale, lombaire, cervicale ou autre), passez à une heure par jour en une ou plusieurs fois et ainsi de suite.



*Evitez de garder le ballon toute la journée surtout si vous pratiquez peu d'activité physique. N'hésitez pas à alterner avec votre chaise de bureau car la position prolongée sur un ballon est fatigante. Elle peut donc devenir pénible et vous faire adopter une mauvaise position. **Mieux vaut reprendre sa chaise quelque temps que d'avoir une mauvaise position pouvant entraîner des douleurs.***



Les règles d'or

Adaptez votre utilisation en fonction de votre ressenti quotidien !

Commencez par 1/2 h par jour puis augmentez à votre rythme

Une journée (ou deux) sans ballon peut parfois être nécessaire pour repartir sur un bon pied !



Il est autorisé de : tomber (sans se faire mal), sautiller sur son ballon, faire des exercices au cours de la journée, piquer le ballon de son collègue, convertir de nouveaux adeptes, retrouver sa chaise de bureau, dégonfler le ballon de son collègue pour l'obliger à faire de l'activité physique en regonflant, dire à son collègue quand il a une mauvaise position, être fier(e) d'utiliser son ballon...

5

Allons plus loin... Des exercices au quotidien

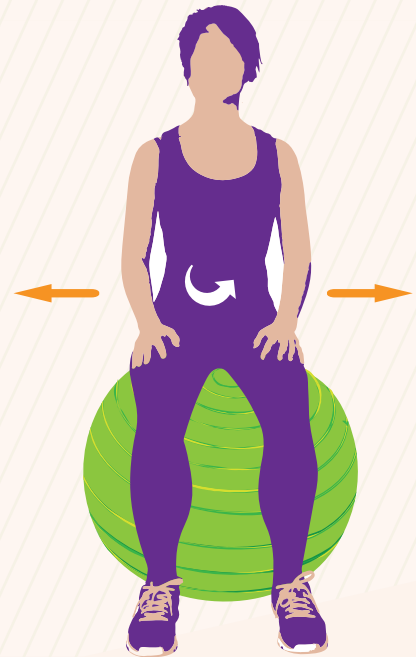
[Quand vous travaillez]

1 Mobilisation du bas du dos et du bassin

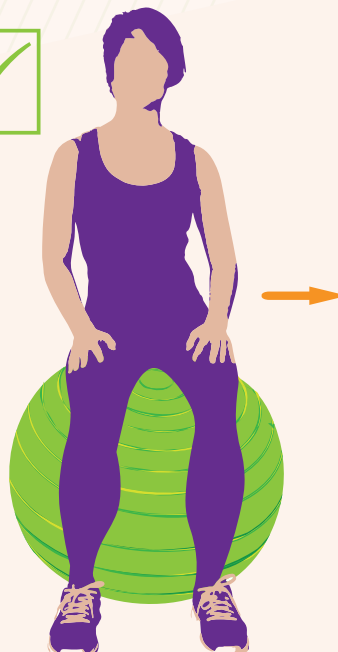
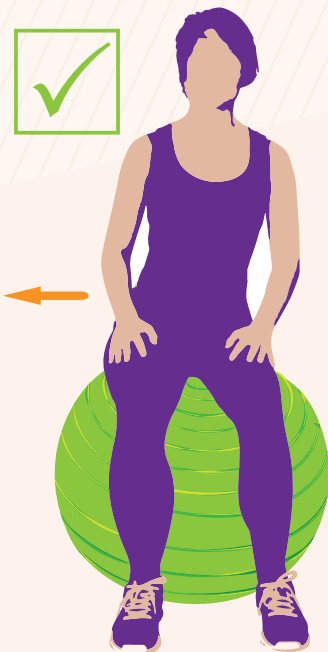
➤➤ Faire de **petits** mouvements de gauche à droite ou de petits cercles tout en restant bien droit et bien gainé.



Attention à ne pas cambrer ! Pour cela, serrez bien les abdominaux et ne faites pas de cercles ou de mouvements de grande amplitude.



Position de départ

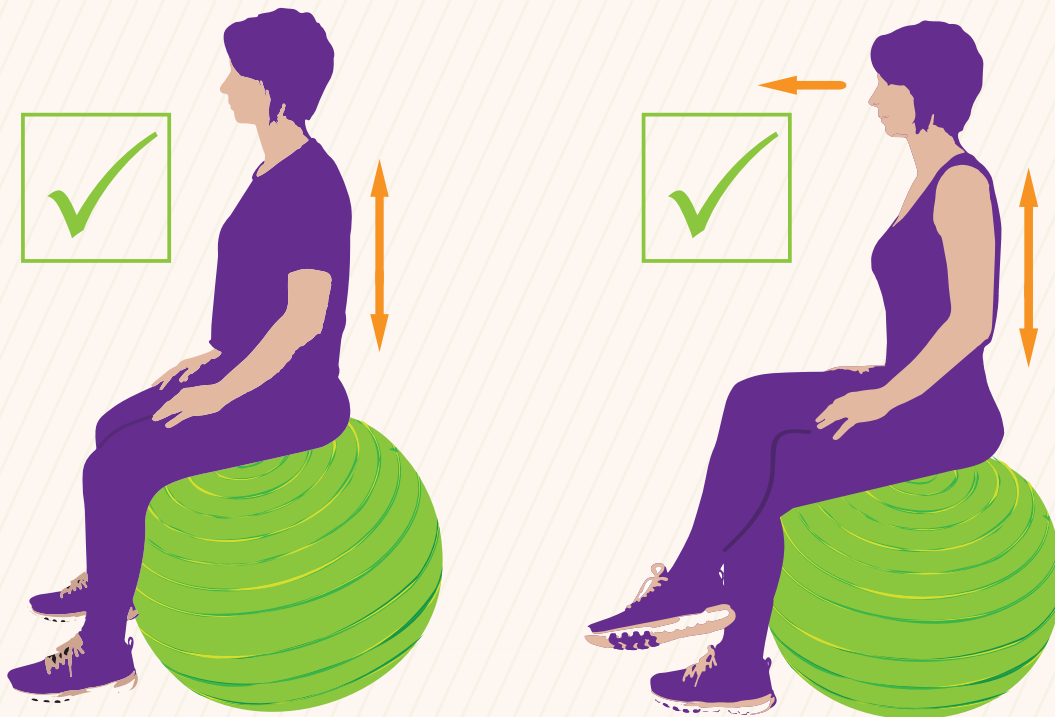


trop accentué/trop cambré

2 Mobilisation des hanches

➤➤ Croisez les jambes sur votre ballon comme vous le feriez quand vous êtes sur une chaise. Là encore, pensez toujours au gainage et au fait de se grandir pour éviter d'avancer le bassin ou de se cambrer. Faites vos séries et changez de jambes.

Variante : bougez la tête de droite à gauche pour travailler encore plus votre équilibre. A terme, vous pouvez essayer en fermant les yeux mais gare aux chutes !



Position de départ



3 Assouplissement des hanches

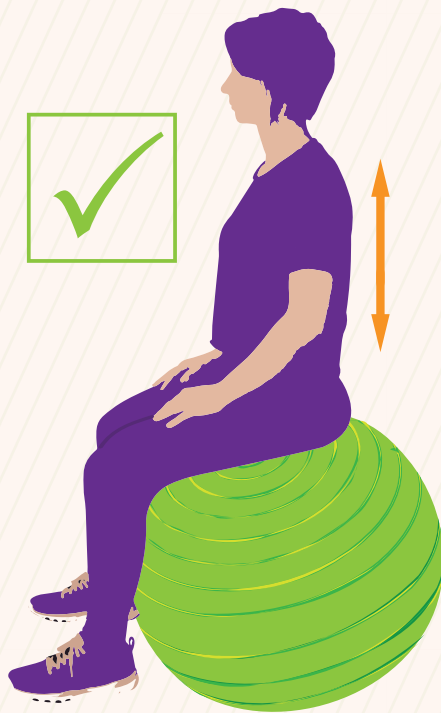
➤➤ Montez votre pied sur votre genou opposé et tenez l'équilibre. L'apesanteur et le maintien de la position pendant quelques minutes vont vous assouplir petit à petit. Faites vos séries et changez de jambes.

Variante : bougez la tête de droite à gauche pour travailler encore plus votre équilibre.

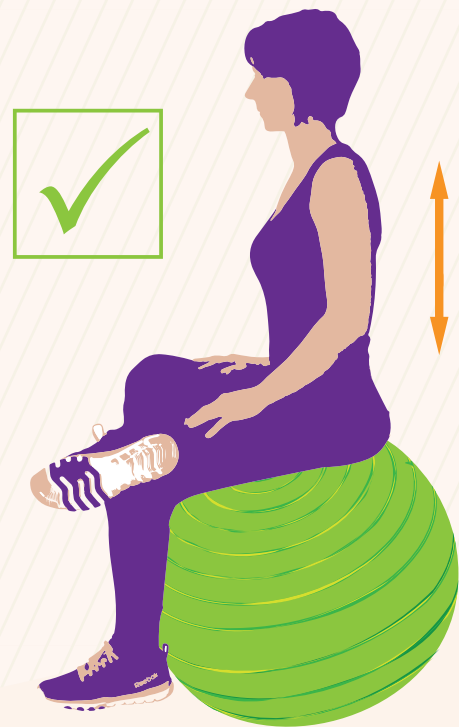
A terme, vous pouvez essayer en fermant les yeux mais gare aux chutes !



Attention : faites cet exercice uniquement quand vous maîtrisez les deux premiers pour éviter toute chute.



Position de départ



4 Travail d'équilibre

➤➤ Assis en position normale, gainez votre sangle abdominale et essayer d'ôter un point d'appui.

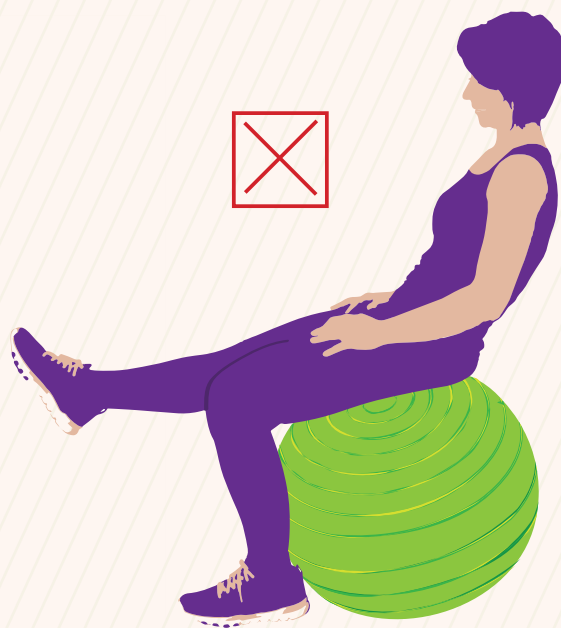
➤➤ Levez une jambe pendant quelques secondes et essayer petit à petit de la tendre.

➤➤ Restez une quinzaine de secondes ainsi, puis changez de jambe. Vous pouvez ensuite augmenter la durée de l'exercice.

Variante : ôtez les deux pieds. Pour cela, collez vos mollets au ballon et cherchez l'équilibre en décollant vos pieds du sol de quelques centimètres. Vous travaillerez vos abdominaux.



Position de départ



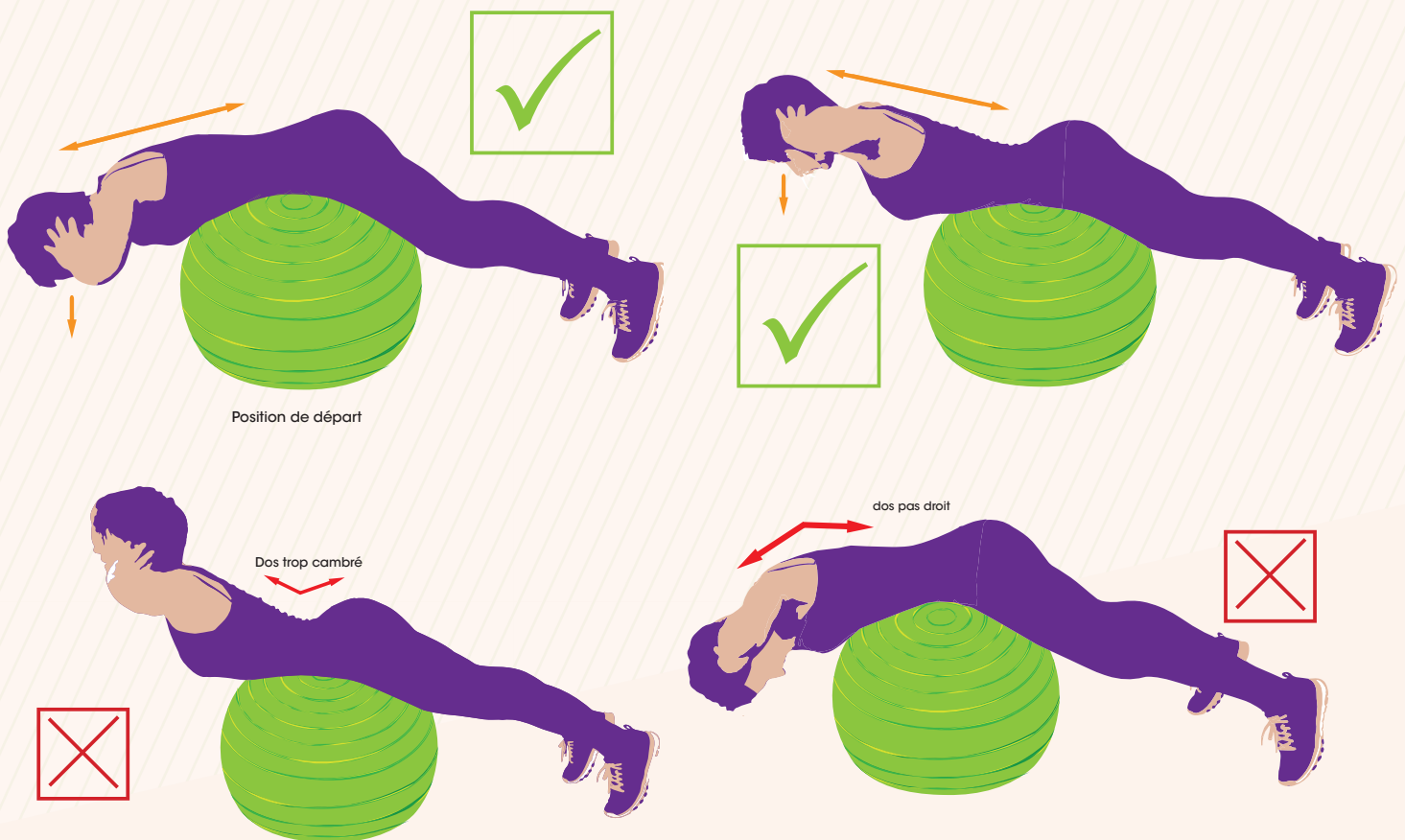
Défi
maximal

Décollez les 2 pieds et les
2 bras comme sur le visuel

[Pendant vos pauses]

1 Relevé du dos en hyper extension

- Positionnez-vous à plat ventre sur le ballon d'exercice, le bout des pieds posés sur le sol et les mains derrière la tête.
- En expirant et en contractant les abdominaux, relevez la poitrine.
- Pensez à toujours garder les abdominaux bien gainés et à ne pas trop relever le dos. Vous verrez qu'on travaille, même sans trop relever le dos.



Variante : vous pouvez poser les genoux au sol dans un premier temps. Le haut des cuisses, le bassin et le bas des abdos doivent être collés au ballon.



Ne pas faire

Attention à ne pas tirer sur votre nuque quand vous êtes en position basse et en position haute. Vous devez avoir une continuité bassin/dos/épaules/nuque/tête.

Ne pas cambrer lors de la montée. Être en angle droit par rapport au ballon ou légèrement au-dessus est largement suffisant pour travailler.

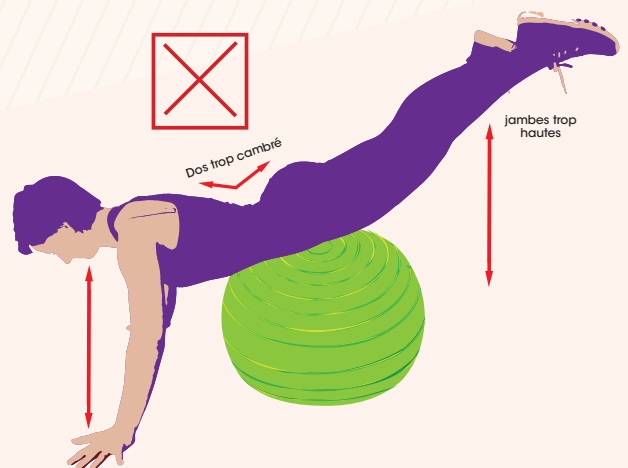
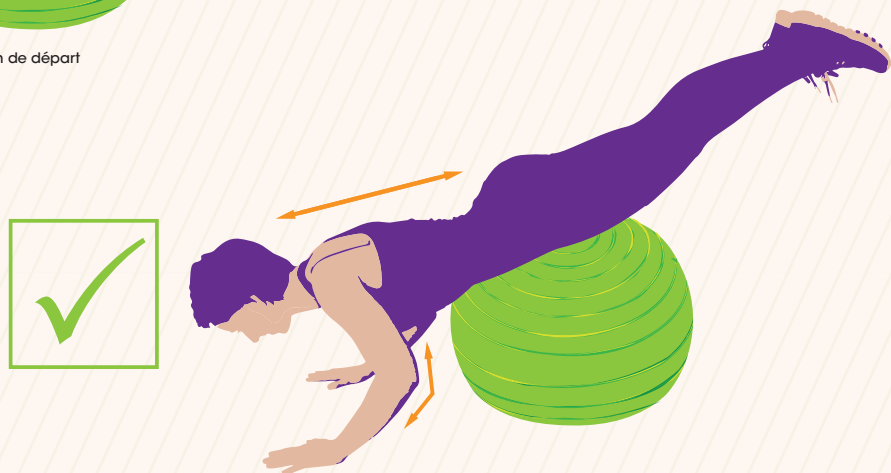
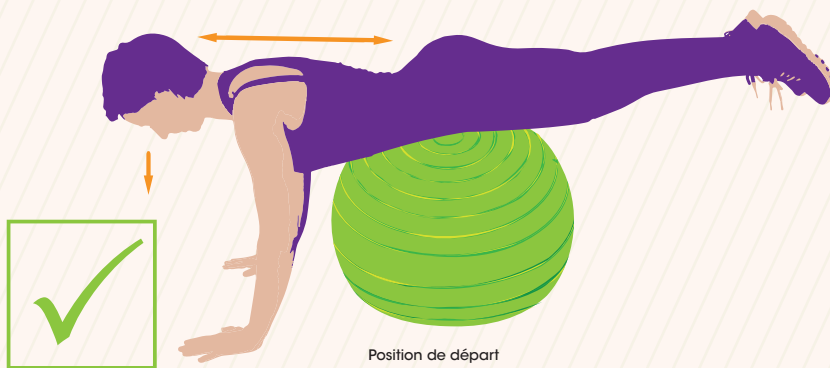
Ne pas tout relâcher quand vous êtes en position basse (de départ). Pour que cela soit efficace, gardez les abdos et fessiers gainés pour ne pas tirer sur le bas de votre dos.

2 Relevé de jambes en hyper extension

➤➤ Allongez-vous à plat ventre sur le ballon avec les jambes dans le vide et fixez votre regard au sol et non en face de vous. Votre corps doit être aligné des pieds à la tête.

➤➤ Relevez vos jambes en les gardant bien tendues et maintenez votre sangle abdominale contractée. En même temps, pliez un peu les bras en position de pompe pour conserver l'alignement de votre corps et la contraction abdominale.

➤➤ Expirez quand vous relevez les jambes et inspirez quand vous revenez en position de départ.



Ne pas faire

Montez vos jambes trop haut en relâchant votre gainage et en passant par la cambrure de votre dos car vous allez tirer sur le dos et perdre toute l'efficacité du travail. N'oubliez pas de plier vos bras.

3 Soulevé de hanches

- Positionnez le haut du corps (omoplates) sur le ballon d'exercice et placez vos mains sur la poitrine, en croix.
- Fléchissez les jambes et le bassin tout un en gardant les pieds à plat sur le sol.
- Sans bouger les pieds, remontez le bassin pour avoir vos jambes pliées à 90° et parallèles au sol. Pour monter, vous devez contracter la sangle abdominale, les fessiers et les ischios-jambiers.
- Marquez une pause de 2 secondes et quand vous revenez en position initiale. Ne relâchez pas complètement quand vous revenez en position initiale. De même, montez jusqu'à être en alignement épaule/bassin/jambes, jamais au-dessus !

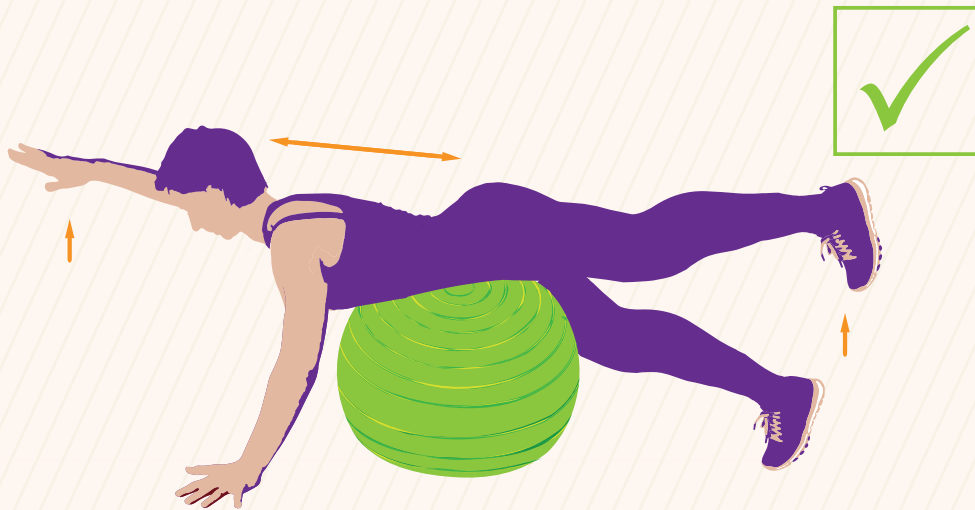


Position de départ



4 Soulevé de bras et de jambes en alternance

- Placez-vous à plat ventre sur le ballon en laissant la poitrine dépasser et en gardant le dos bien droit. Vos pieds et mains doivent toucher le sol.
- Tendez le **bras gauche** et la **jambe droite** en hauteur afin de les mettre parallèles au sol. Pensez à contracter votre sangle abdominale et les fessiers, les cuisses et les bras (muscles travaillant : trapèze, deltoïde, pectoral, biceps).
- Revenez en position de départ et tendez ensuite le bras gauche et la jambe droite.
- Pensez à marquer un temps d'arrêt (1 à 2 secondes) à chaque mouvement.



Ne pas faire

Ne laissez pas votre bras et votre jambe d'appui en hyper extension pour éviter tout traumatisme des articulations.

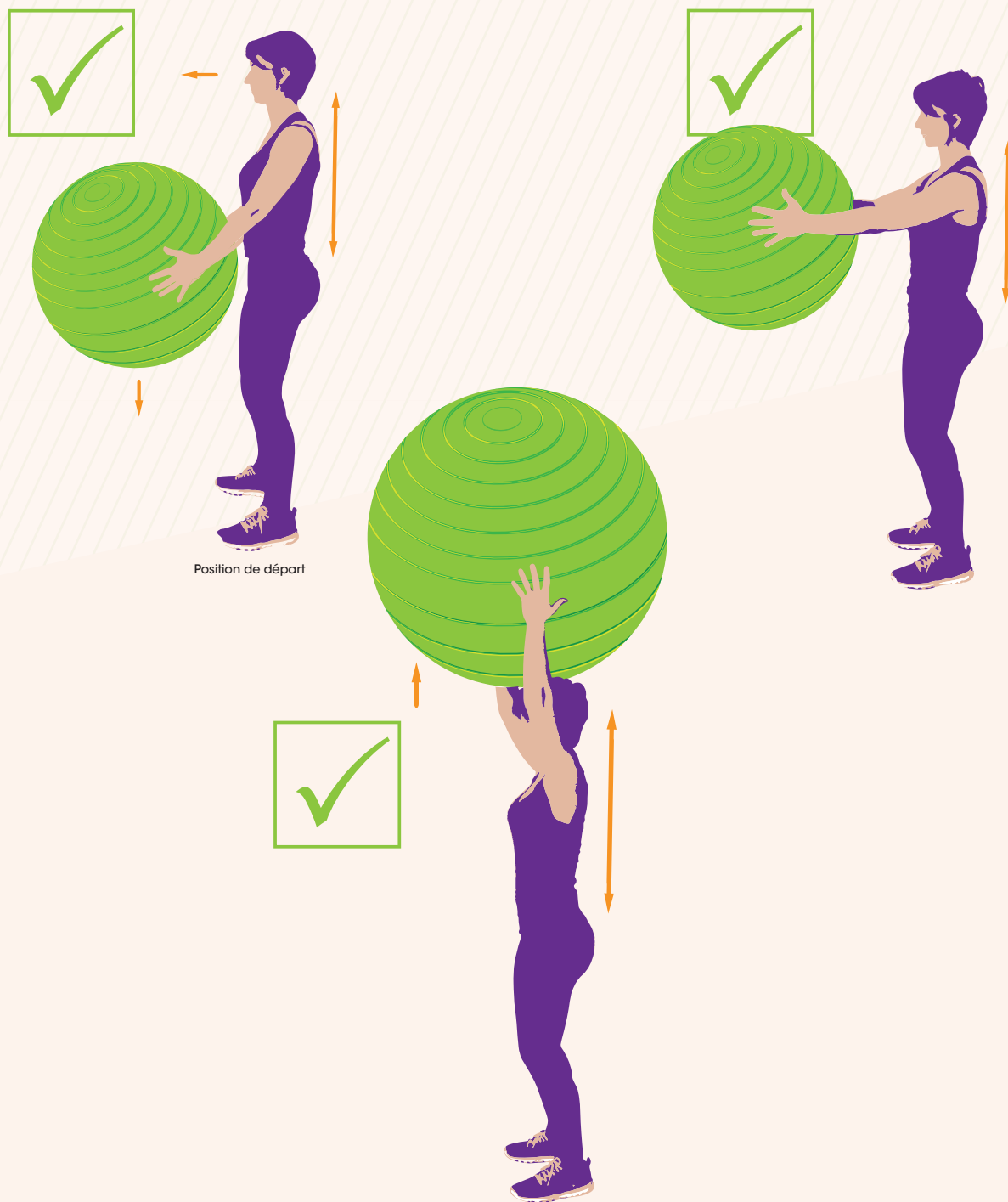
5 Relevé de bras

➤➤ Placez-vous les pieds écartés à largeur de vos hanches. Vos jambes doivent être légèrement fléchies pour éviter une hyper extension au niveau des genoux. La ceinture abdominale est serrée, ainsi que les fessiers. Le ballon est tenu entre vos mains, bras tendus ou légèrement fléchis (éviter l'hyper extension là aussi).

➤➤ Tout en restant bien gainé, montez doucement vos bras jusqu'au-dessus de votre tête, en gardant vos épaules bien basses. Ne crispez pas vos épaules et ne cambrez pas (la cambrure est un signe de relâchement du gainage et/ou de manque de souplesse dans les épaules).

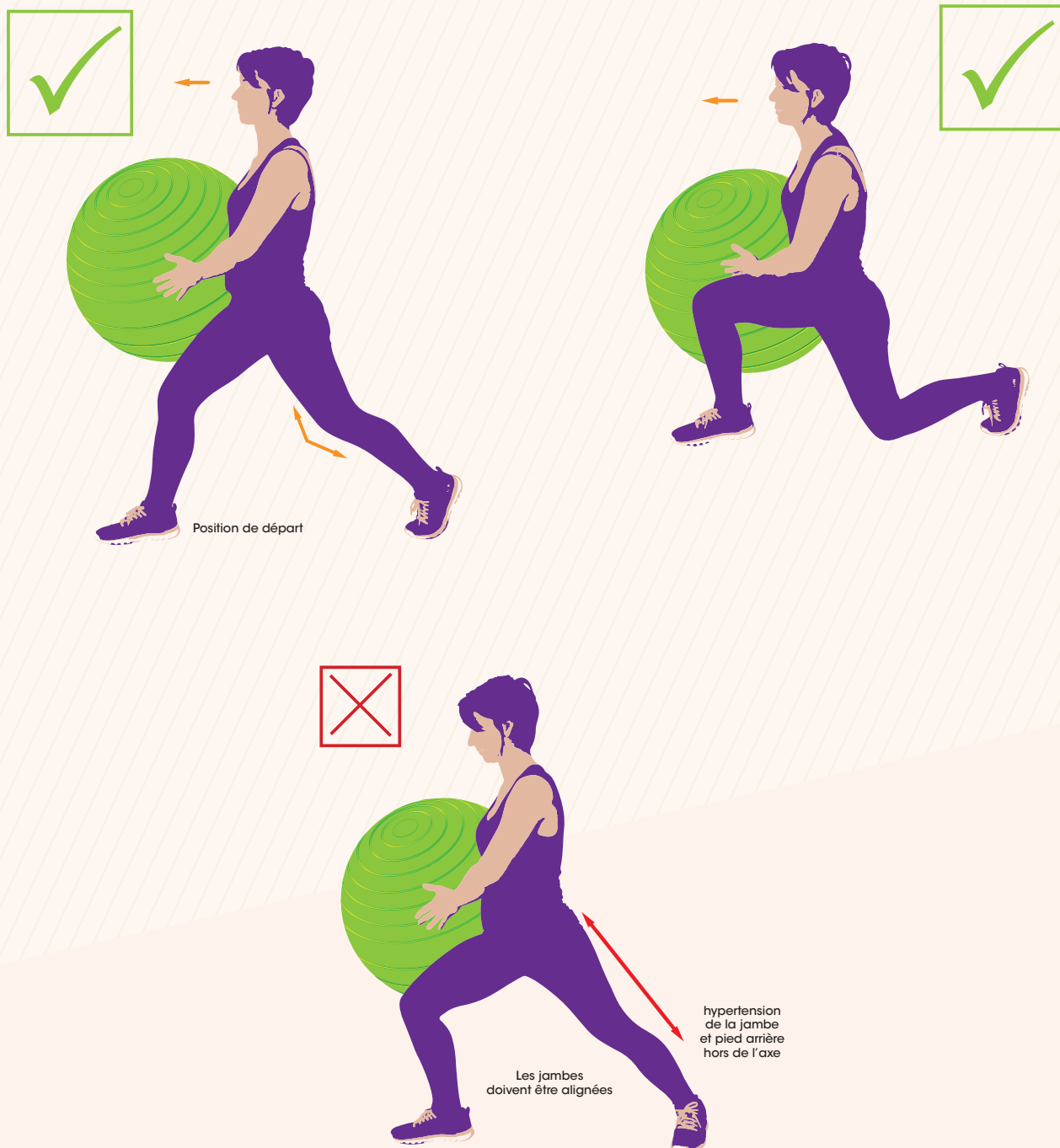
➤➤ Si vous n'arrivez pas à monter au-dessus de votre tête sans cambrer ou vous crisper, restez plus bas.

➤➤ Tenez la position deux secondes avant de faire le chemin inverse en douceur.



6 Fentes : renforcement quadriceps et fessiers

- Placez-vous debout avec le ballon sous le bras droit.
 - Serrez votre ceinture abdominale pour garder le dos bien droit et regardez face à vous.
 - Placez votre jambe droite devant, pied entièrement en contact avec le sol. Posez votre genou gauche au sol et plantez vos orteils dans le sol. Votre cuisse avant doit être parallèle au sol.
 - Remontez lentement sans bouger vos pieds, toujours gainé. Vos jambes doivent être légèrement fléchies.
 - Redescendez lentement votre bassin puis reprendre la position initiale.
- Vous n'êtes pas obligé de faire toucher votre genou au sol. Finissez votre série et changez de côté.*



7 Squat

➤➤ Reprenez la position de départ de l'exercice "relever de bras P.15" (CF encadré ci dessous).

➤➤ Tout en restant bien gainé, descendez en squat tout en montant vos bras jusqu'au-dessus de votre tête.

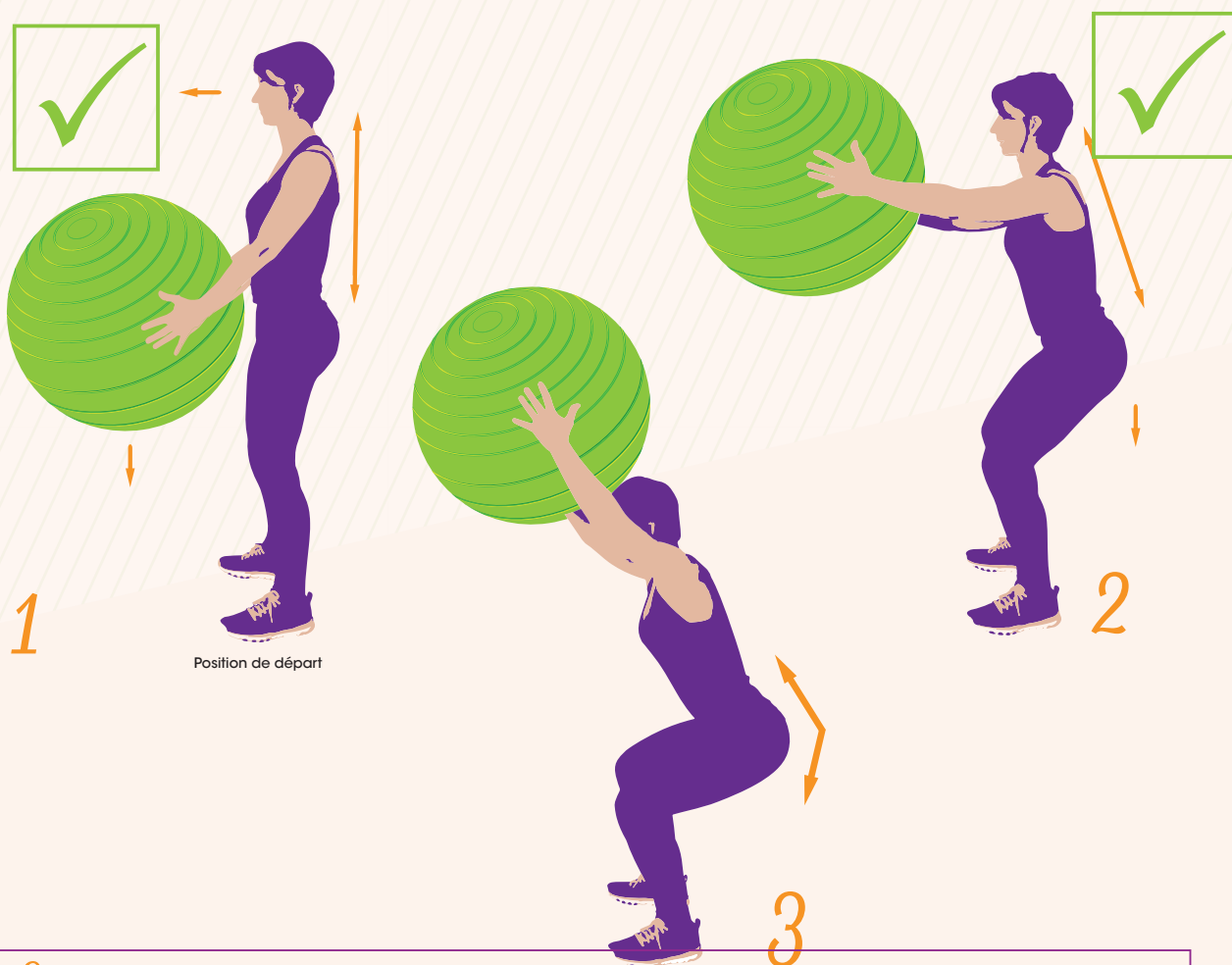
➤➤ Gardez les épaules bien basses. Ne les crispez pas, fixez votre regard devant et ne cambrez pas (la cambrure est un signe de relâchement du gainage et/ou de manque de souplesse dans les épaules).

➤➤ Pour le squat, elle vous fera cambrer et forcer sur vos lombaires, ce qui peut devenir néfaste.

➤➤ Si vous n'arrivez pas à monter le ballon au-dessus de votre tête sans cambrer ou vous crisper, restez plus bas.

➤➤ Tenez la position deux secondes avant de faire le chemin inverse tout doucement.

Variante : habituez-vous à faire des squats sans ballon si vous n'avez pas l'habitude.



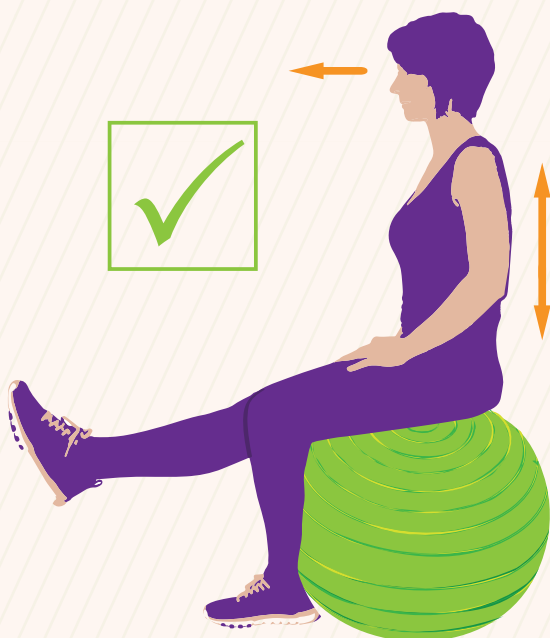
➤➤ La bonne position du squat :

Jambes écartées largeur de hanches ou légèrement plus. Les abdominaux gainés ainsi que les fessiers. Vos genoux doivent rester dans l'alignement des chevilles et ne jamais dépasser vos pointes de pieds quand vous descendez. Ne rapprochez jamais vos genoux lors de la descente. De même, vous devez aller vous "asseoir" derrière vous, le dos bien plat et non courbé.

Si vous ne pouvez pas descendre à 90° ou plus bas, allez-y progressivement. Les squats demandent une souplesse du bas du corps qui s'acquiert progressivement, soyez persévérant !

[Avec vos collègues]

- Vous pouvez faire tous les exercices avec vos collègues.
- Vous pouvez aussi vous lancer des défis, par exemple : en reprenant l'exercice N° 4 et en voyant qu'elle sera la personne qui restera le plus longtemps sans poser le ou les pieds au sol !



Position de départ



*A vous
de Jouer !*



Foire aux questions

Le ballon, est-ce fait pour moi ?

Dans la logique, le ballon est bon pour tout le monde ; Comme l'activité physique ! Si vous avez des problèmes de dos, des pathologies ou tout autre questionnement concernant votre santé (grossesse, blessure...) et que vous avez des doutes concernant l'utilisation d'un ballon au bureau, n'hésitez pas à demander à votre médecin avant de commencer. Lui seul peut répondre à vos interrogations et vous donner des conseils plus personnalisés.

Ayez la même démarche pour les exercices. En cas de scoliose prononcée, par exemple, demandez conseil à votre médecin.

Le ballon de gym n'est pas mauvais en soi **mais certaines personnes n'arrivent pas du tout à l'utiliser pour diverses raisons. Si c'est votre cas, n'insistez pas.**

Comment choisir mon ballon ?

- Les tailles de ballon correspondent à votre taille en ce qui concerne une utilisation pour des exercices au quotidien.
- Si vous faites moins de 165 cm : prenez un ballon de 55 cm.
- Entre 165 cm et 185 cm : prenez un ballon de 65 cm.
- Au-delà de 185 cm : prenez un ballon de 75 cm.

Si vous l'utilisez comme siège de bureau, il est recommandé de prendre à minima un ballon de 65 centimètres pour ne pas être trop bas par rapport à votre bureau. Vous pouvez toujours utiliser un cale-pied si jamais le ballon est trop haut. Evitez donc de prendre un ballon de 55 centimètres car vous serez bien trop bas par rapport à votre bureau.

Quand regonfler mon ballon ?

Quand vous sentez que votre position n'est plus adéquate, c'est-à-dire que les angles de vos jambes/tronc et bras/avant-bras ne sont plus suffisants (CF page 5 : bonne position). De plus, si vous utilisez votre ballon tous les jours, pendant une ou plusieurs heures, le ballon va se dégonfler plus ou moins lentement.

Gardez toujours votre pompe à proximité et faites en fonction de votre ressenti.

Trop gonflé, pas assez ?

Certaines personnes sont plus à l'aise avec un ballon "trop" gonflé, d'autres avec un "moins" gonflé. C'est à vous de voir et de tester. Un ballon plus gonflé demande plus d'énergie pour rester bien droit et pour votre équilibre. Mais un ballon pas assez gonflé vous fera prendre une mauvaise position. Vous serez plus avachi et travaillerez bien moins votre équilibre mais vous pouvez vous sentir plus à l'aise.

Je commence à avoir des douleurs.

Si vous commencez à avoir des douleurs, réduisez votre temps d'utilisation ou arrêtez. Essayez de comprendre d'où peuvent venir ces douleurs, sont-elles liées à une utilisation correcte qui fait travailler votre corps (courbatures...) ? sont-elles clairement anormales (pincement, irradiation dans tout le dos...) ? Encore une fois, cette pratique ne correspond pas à tout le monde et le temps d'utilisation dépend de chaque personne. **Préférez faire moins que mal !**

Un ballon, ça me donne envie de sautiller ! Je peux le faire ?

Dans la logique, oui. Tout est une question de position. Faites de petits sautilllements tout en restant gainé, bien droit et sans bouger du tout le haut du corps. Si vous vous laissez aller en sautant, vous allez vous tasser sur votre ballon et cela risque de tasser vos vertèbres. Donc, même si on a envie de sauter comme un gaga (quand les collègues ne regardent pas), on maîtrise !



Livret d'activité réalisé par la Mutualité Française PACA
Tous droits réservés - Mai 2016