Exercices au ballon de Pilates

Exercices 1 à 3 : petit ballon souple. Exercices 4 à 8 : gros ballon. Expirez sur l'effort, ne bloquez jamais la respiration.

ZENPILATE



1 Pont, ballon entre les genoux

PETIT BALLON · NIVEAU 1

Position. Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, le petit ballon entre les genoux.

Mouvement. En expirant, serrez doucement le ballon et montez le bassin en décollant le dos vertèbre par vertèbre, puis redescendez.

2 × 10

Le ballon ne doit pas tomber : gardez une pression légère et constante.



2 Serrage du ballon

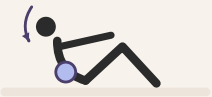
PETIT BALLON · NIVEAU 1

Position. Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, le petit ballon entre les genoux.

Mouvement. En expirant, serrez le ballon entre les genoux pendant 5 secondes, puis relâchez en inspirant.

2 × 10

Serrez sans bloquer la respiration ni contracter les épaules.



3 Enroulement arrière

PETIT BALLON · NIVEAU 2

Position. Assise, genoux pliés, pieds au sol, le petit ballon calé dans le bas du dos, bras tendus devant vous.

Mouvement. Enroulez le dos vers l'arrière jusqu'à poser le bas du dos sur le ballon, puis revenez assise en déroulant.

2 × 6

Allez seulement jusqu'au ballon : il sert d'appui et limite l'amplitude.



4 Marche assise

GROS BALLON · NIVEAU 1

Position. Assise au centre du gros ballon, pieds à plat, genoux à angle droit, dos droit.

Mouvement. Levez un pied de quelques centimètres, reposez-le, puis l'autre, sans que le ballon bouge.

2 × 10 par jambe

Le bassin reste stable : c'est un exercice d'équilibre avant tout.



5 Extension de hanche

GROS BALLON · NIVEAU 2

Position. À plat ventre sur le gros ballon, mains au sol sous les épaules, pointes de pied au sol.

Mouvement. Levez une jambe tendue jusqu'à l'axe du dos, puis reposez-la. Changez de jambe.

2 × 8 par jambe

Ne montez pas plus haut que le dos : le bas du dos ne se creuse pas.



6 Ramené de genoux

GROS BALLON · NIVEAU 2

Position. En appui sur les mains, corps aligné, tibias posés sur le gros ballon.

Mouvement. Ramenez les genoux vers la poitrine en faisant rouler le ballon, puis repoussez.

2 × 8

Commencez avec le ballon sous les cuisses, plus près des mains : c'est plus facile.



7 Roll-out

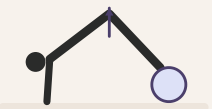
GROS BALLON · NIVEAU 3

Position. À genoux, avant-bras posés sur le gros ballon, corps aligné des genoux aux épaules.

Mouvement. Laissez rouler le ballon vers l'avant tant que le dos reste droit, puis revenez.

2 × 6

Arrêtez avant que le bas du dos ne se creuse ; amplitude courte au début.



8 Pike

GROS BALLON · NIVEAU 3

Position. En appui sur les mains, sous les épaules, pieds posés sur le gros ballon.

Mouvement. Montez les hanches vers le plafond, jambes tendues : le ballon roule vers les mains. Redescendez lentement.

2 × 5

Le plus exigeant : réservez-le aux semaines où le ramené de genoux est maîtrisé.

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Grossesse, post-partum, douleur ou blessure : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé. Explications complètes et sources : **zenpilate.com/blog/ballon-pilates**

La séance de 15 minutes

À faire dans cet ordre, 2 à 3 fois par semaine. Séance proposée par ZenPilate, pas un protocole validé : réduisez les répétitions si la qualité baisse.

ZENPILATE

Ordre	Exercice	Durée	Dose
1	Pont, ballon entre les genoux (exercice 1)	2 min	2 × 10
2	Serrage du ballon (exercice 2)	1 min 30	2 × 10, 5 s
3	Marche assise (exercice 4)	2 min	2 × 10 par jambe
4	Enroulement arrière (exercice 3)	2 min	2 × 6
5	Extension de hanche (exercice 5)	2 min	2 × 8 par jambe
6	Ramené de genoux (exercice 6)	2 min	2 × 8
7	Roll-out (exercice 7)	2 min	2 × 6, dès la semaine 3
8	Étirement du dos, assise	1 min 30	respiration libre

Progresser sur 4 semaines

Période	Fréquence	Contenu
Semaines 1 et 2	2 séances	Exercices 1 à 5 : apprendre l'équilibre sur le ballon et le serrage
Semaines 3 et 4	2 à 3 séances	La séance complète, avec le ramené de genoux et le roll-out
Ensuite	2 à 3 séances	Ajoutez le pike quand le ramené de genoux est facile

Cochez vos séances

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐

Trois règles

Le bon ballon

Assise sur le gros ballon, genoux à angle droit. Un ballon un peu moins gonflé est plus facile.

Protégez le dos

Si le bas du dos se creuse, réduisez l'amplitude de moitié.

Lentement

Deux secondes à l'aller, deux au retour. La qualité avant le nombre.

Le ballon roule dans toutes les directions. Sur un réformeur portable, des patins glissent sur des rails : le roll-out, le pike et le ramené de genoux se font sans ballon, avec des élastiques réglables en plus. zenpilate.com

Contenu informatif, ne remplace pas un avis médical. Grossesse, post-partum, douleur ou blessure : demandez d'abord l'avis d'un professionnel de santé. Explications complètes et sources : **zenpilate.com/blog/ballon-pilates**