

# Sports avec balles



## Semaine du 5 juillet Idées d'entraînement

Voici des exercices de préparation physique en vue de pratiquer les sports avec balles. Les objectifs sont de travailler :

1. La flexibilité;
2. Les muscles;
3. Le système cardiovasculaire.



Étant donné qu'on perd de la flexibilité en vieillissant, voici quelques exercices afin d'améliorer et de maintenir sa souplesse:

### 1 - Flexibilité:

#### Étirements statiques

- Pour étirez vos grands dorsaux, joindre les mains au-dessus de la tête, incliner le tronc sur le côté et maintenir l'étirement pendant 10 à 15 secondes.
- Pour les pectoraux, pliez vos bras à 90 degrés et appuyer le coude et la main le long d'un cadrage de porte. Avancez un pied et transférer le poids vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement devant la poitrine et l'épaule. Garder la position de 15 à 30 secondes.

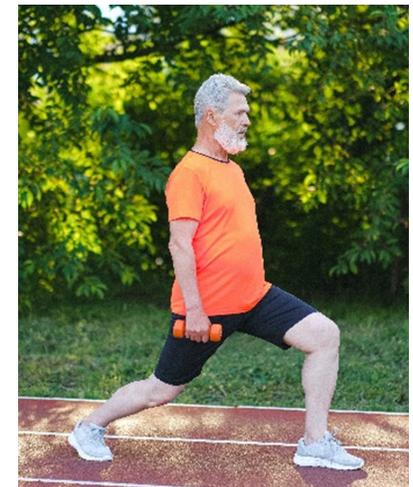
Pour le bas du corps, référez-vous à la capsule d'entraînement à la marche/jogging publiée le 24 mai 2021.

### Yoga, tai chi et Qi Gong:



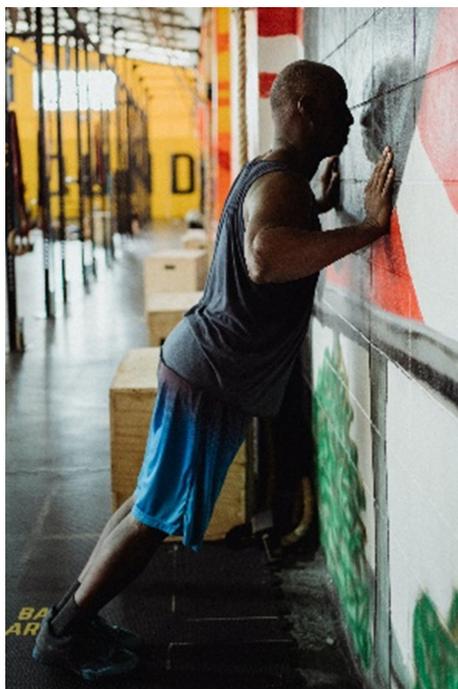
- Pratiquez des routines qui visent l'ensemble du corps et qui auront plusieurs bienfaits tels que : flexibilité, équilibre et relaxation.

### 2 - Les muscles:



- La masse musculaire et la force diminuent au fil des années, surtout au niveau des jambes.

- Pour ralentir ce processus quelques exercices de musculation peuvent être faits tels que les **fentes sur place ou en marchant**.



- Pour le golf, la balle molle et dans les sports de raquette, les muscles du haut du corps sont très sollicités. Voici un exercice de renforcement qui travaille plusieurs groupes musculaires : **Push up au sol ou incliné au mur**.

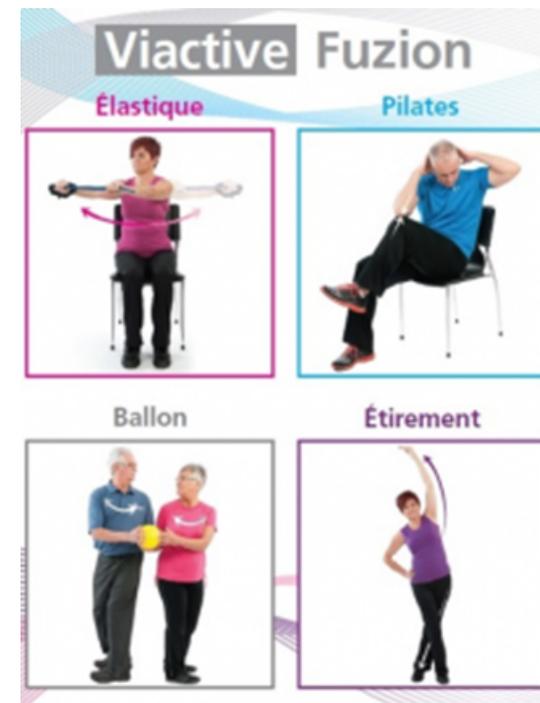
### 3 - Système cardiovasculaire:

- La plupart des sports avec balles sont des sports dans lesquels l'action est entrecoupée de pauses. Il est par conséquent bénéfique de s'entraîner par intervalles.

#### Exemple:

- Faire 1 minute de marche rapide, suivie de 2 à 3 minutes de marche lente. Au fur et à mesure que cela devient plus facile, on peut soit augmenter notre vitesse (jogging, course...) ou encore diminuer notre temps de pause active (1 minute de marche lente).
- Si des douleurs vous empêchent de jogger ou de courir, vous pouvez prendre un vélo, vélo stationnaire, elliptique ou autre appareil cardio vasculaire pour vous entraîner.

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:  
Le Bureau régional  
Conseillère régionale Viactive  
450 347-0910 poste 205  
Viative@fadoqrss.org