

## COOL DOWN AVEC BALLON

### Matériel

Les exercices sont effectués avec un ballon.

### EXERCICE 1



**Description:** Tenir le ballon devant soi et faire des cercles avant et arrière des épaules.

### EXERCICE 2



**Description:** Poser le ballon sur une jambe et la faire rouler le long de la jambe vers le bas puis le haut.

### EXERCICE 3



**Description:** Tenir le ballon tendue au-dessus de la tête et enrrouler puis dérouler la colonne, vertèbre par vertèbre.

---

## **COOL DOWN AVEC BALLON**

---

### **EXERCICE 4**



**Description:** Maintenir le ballon au-dessus de la tête avec les bras tendus et pencher en alternance le corps sur les côtés.

### **EXERCICE 5**



**Description:** Sans le ballon, dans une fente avant, faire des ronds avec le bassin vers la gauche et la droite.

### **EXERCICE 6**



**Description:** Sans le ballon, dans une position normale, faire des mouvements de 8 avec le bassin, vers la gauche et la droite.

---

## **COOL DOWN AVEC BALLON**

---

### **EXERCICE 7**



**Description:** Sans le ballon, incliner la tête en alternance sur les côtés.

### **EXERCICE 8**



**Description:** Sans le ballon, baisser la tête puis la relever.

### **EXERCICE 9**



**Description:** Sans le ballon, secouer les bras et les jambes.