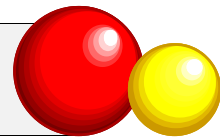


Renegade Europe - Boule D'Equilibre



La boule d'équilibre **Renegade** fait 60 cm de diamètre et pèse 12 kilos. Elle est la plus petite et la plus maniable des boules d'équilibre. Elles sont de couleurs vives et réagissent à la lumière noire: neon-rouge, neon-orange, neon-jaune. Bestseller couleur: ultramarine blue avec argent pailletées. & rouge vif avec argent pailletées.

Plus la boule est petite et légère, plus vite elle réagit aux mouvements de l'artiste ; Plus elle est grosse et lourde, plus la réaction est lente.

Autre boule d'équilibre **Renegade** est diamètre 70 cm à 15 kilos et diamètre 77 cm à 20 kilos.

Attention !!!
Les indications de sécurité sont à respecter scrupuleusement, pour éviter tout risque d'accident.

1. Entraînement.

Après les exercices d'échauffements habituels, commencer avec prudence et douceur les exercices sur la boule. Faites des essais à plat ventre, assis, à genoux, pour bien sentir la réaction de la boule a vos mouvement.

2. Position d'aide (parade).

Les débutants ne doivent jamais s'exercer tout seul. Au moins une personne (assez vigoureuse) doit se tenir en position d'aide ou de parade, personne qui pourra vous aider en cas de besoin.

Cette personne doit se tenir près de la boule et offrir un appui pour monter, pour se tenir dessus et l'accompagner dans ses déplacements. Peuvent aussi servir d'aide : des espaliers, des anneaux, des ceintures et longes d'acrobatie...

3. Tomber s'apprend !

Apprends d'abord à descendre et à tomber en toute sécurité, à partir de blocs, de tapis empilés, puis de la boule, en avant, en arrière, sur les cotés de façon à ne jamais tomber directement sur la boule.

4. Attention, Dangers !!!

- Les boules qui se déplacent après le saut à terre peuvent mettre en danger des personnes ou des objets.
- Claquage par écartement des jambes et fractures lors de chutes sur la boule.
- Foulure/fracture du dos ou des bras lors de chutes.

5. Chaussures.

Il est conseillé de monter sur la boule avec des chaussures de gym/danse ou des baskets qui ne glissent pas. Nous recommandons des chaussures de sport montantes qui maintiennent bien la cheville.

6. Le revêtement du sol doit être souple sur une base non glissante.

Les boules sont en matière plastique dure dont la surface lisse dérapent facilement.

Les débutants s'exercent d'abord sur des tapis de gym épais puis progressivement sur des tapis plus fins. (les tatamis nous semblent être le revêtement idéal.)

Ne jamais utiliser la boule sur du béton, de l'herbe, du plancher, du linoléum ou de l'asphalte (surfaces trop dures et trop glissantes)

Un revêtement souple permet à la boule de rouler lentement! Au besoin vous pouvez alourdir la boule en rajoutant 3 à 5 kilos de sable fin (après avoir percé un petit trou que vous reboucherez avec une bande adhésive).

7. Surface de la boule.

Une boule neuve est lisse, brillante et un peu grasse. Il est conseillé avant la première utilisation de la nettoyer avec un produit détergent pour dissoudre les graisses et de la sécher soigneusement, ainsi on glissera moins sur la boule. On peut aussi la rouler vigoureusement dans un bac de sable fin (ou la frotter avec du papier émeri très fin ou de la laine d'acier.)

8. Technique-Marcher-Freiner

- On fait avancer la boule par des petits pas en avant (en arrière, on freine !).
- Par des petits pas, faire bouger continuellement la boule sous les pieds, le centre de gravité devant être au dessus de la boule !
- On contrôle mieux la boule en effectuant des petits pas et en se tenant debout.
- Il faut absolument piétiner la boule pour se maintenir en équilibre.
- Exercices :
- Avancer puis reculer, s'arrêter.
- Faire des virages à gauche & à droite en avançant très lentement, puis prendre de la vitesse progressivement.
- Faire des petits sauts sur place, puis s'entraîner à sauter à la corde.
- Exercices synchrones avec un partenaire sur une autre boule.
- Saut d'une boule à l'autre, saut sur la boule avec élan...

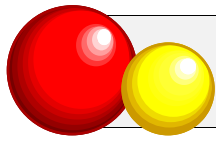
9. On peut agrémenter les exercices sur la boule en ajoutant d'autres techniques ou accessoires:

- Jonglage, corde à sauter, rubans, cerceaux...
- On peut augmenter la difficulté avec des plans inclinés, des bascules, d'autres boules...
- On peut aussi combiner des acrobaties en groupe.

Et maintenant,
Beaucoup de Plaisirs (et de Prudence) !!!

Roulantes Salutations !





Renegade Europe - Boule D'Equilibre

