

09 | 2019

Thème du mois – Sommaire

Concept d'entraînement	2
Formes d'organisation	4

Pratique

Exercices individuels	5
Exercices par deux avec un ballon	25
Modèle de leçon	35
Indications	36

Catégories

- Tranche d'âge: 12 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutant, avancé et chevronné
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball



Qui ne se souvient pas des gros ballons en cuir poussiéreux souvent oubliés dans le fond de l'armoire à matériel? Certains se rappellent avec effroi des rares leçons où ils devaient se faire des passes et tenter de rattraper l'objet sans perdre l'équilibre... Pourtant: le médecine-ball s'avère un outil très efficace pour renforcer tous les muscles du corps.

Aux Etats-Unis, le médecine-ball fut qualifié de «remède pour le corps». On doit son invention à William Muldoon (1853-1933), un policier de New York, plus connu sous le nom d'Iron Duke lorsqu'il participait aux compétitions de boxe et de lutte. Peu après, le gros ballon se fraya un chemin vers la gymnastique médicale. Au fil des années, l'entraînement avec le médecine-ball a connu de nombreuses mutations. Grâce au crossfit et à l'entraînement fonctionnel, il fait un retour fracassant dans les salles de sport. Les exercices avec le ballon lourd, effectués correctement, améliorent la stabilisation globale du corps et la force-endurance des muscles. Le médecine-ball sollicite beaucoup plus de groupes musculaires qu'une séance de force sur les machines au fitness, car les exercices obligent le sportif à gagner l'ensemble du corps. La coordination intermusculaire, à savoir le travail concerté des muscles, se développe aussi, ce qui améliore l'efficacité des mouvements.

Polyvalence profitable dès le jeune âge

L'entraînement avec médecine-ball peut se concevoir comme complément pour les sportifs d'endurance, comme base pour tous les sports et comme entraînement de condition physique général. Le poids du ballon (1-3 kg) doit être adapté au niveau du sportif. Les exercices avec le ballon lourd se prêtent particulièrement bien à l'éducation physique à l'école (secondaires I et II) ainsi qu'au sport des adultes.

Les exercices présentés dans ce thème du mois s'appuient sur le concept d'entraînement MedBall® développé par Claudia Romano. Ils s'exécutent selon la méthode par intervalles courts avec une phase d'effort de 45 secondes et une pause de 15 secondes, renouvelés trois fois. La première partie comprend des exercices individuels pour un renforcement du haut et du bas du corps; la seconde partie propose des exercices à deux avec un ballon, ajoutant une composante motivationnelle à l'entraînement. Le modèle de leçon exposé en fin de document donne aux enseignants et moniteurs les clés pour organiser un cours en groupe et en musique, adapté aux capacités des participants.



Concept d'entraînement

Le concept d'entraînement MedBall® repose sur des exercices de renforcement global du corps combinés à des sollicitations cardiovasculaires, le tout avec un médecine-ball. Au premier plan figurent des exercices fonctionnels qui exigent une grande stabilité du corps.

Le corps est envisagé comme un système global dont toutes les parties interagissent. Il ne s'agit pas d'entraîner chaque muscle isolément, mais de solliciter des groupes musculaires (chaînes musculaires) en mouvement. Grâce au caractère multidimensionnel des exercices, la coordination des différents muscles s'affine et le mouvement gagne en efficacité.

L'entraînement fonctionnel améliore aussi bien les gestes du quotidien que les mouvements spécifiques aux différents sports. Les adaptations neuromusculaires qu'il induit contribuent à une nette augmentation de la capacité de performance: plus de force, de mobilité et d'endurance, une meilleure coordination et une optimisation de la conduite motrice. Le bénéfice sur la fréquence cardiaque est nettement supérieur par rapport à un entraînement de force ciblé sur un muscle (machine) et la dépense énergétique est également plus élevée.

Trois programmes, trois balles

Le concept d'entraînement MedBall® englobe différents programmes, très diversifiés, qui requièrent à chaque fois un ballon spécifique.



MedBall® Origin – La source

Le premier programme est un entraînement de force du corps entier couplé à des sollicitations cardiovasculaires, avec un ballon traditionnel. Les variantes, nombreuses, permettent de solliciter tous les groupes musculaires. Les grands groupes (jambes, tronc et épaules) sont entraînés de manière complexe et non pas unilatérale.

① Médecine-ball en cuir, Trial New Nemo

MedBall® Grip – Bien en main

Ce programme introduit des innovations bienvenues dans les séances, grâce notamment aux deux poignées de la balle qui élargissent le champ d'application, une sorte de combinaison entre les haltères et le médecine-ball classique. Les mouvements de poussée, de traction et de balancer enrichissent le répertoire gestuel.

② Médecine-ball avec poignées

[Video](#) ▶

MedBall® Wave – La force centrifuge

Les effets recherchés avec ce dernier programme se rapprochent des objectifs visés avec le médecine-ball traditionnel, avec un petit plus engendré par l'eau à l'intérieur du ballon qui imprime son propre mouvement. Cette instabilité aléatoire active des muscles souvent délaissés lors d'entraînements normaux.

③ Trial Fluiball

[Video](#) ▶

Entraînement par intervalles comme principe de base

Cette méthodologie qui consiste à alterner phases de travail et pauses constitue la base de l'entraînement avec un médecine-ball. La durée réduite des pauses ne permet pas à l'organisme de récupérer complètement avant la charge suivante.

L'entraînement MedBall® applique le principe de trois séries pour chaque exercice. La charge dure 45 secondes et est suivie d'une pause de 15 secondes. Les trois séries sont prévues pour les différents niveaux (débutants, avancés, chevronnés).

Pour les exercices réalisés à deux avec un ballon, la méthode est la même avec une série consacrée à chacune des trois parties. C'est à l'enseignant que revient la responsabilité de décider quels exercices peuvent être réalisés par ses élèves.

Avantages de l'entraînement avec le médecine-ball

Renforcement global du corps et mobilité, travail individuel, par deux ou en groupe, le médecine-ball présente un autre atout non négligeable: il est en principe disponible dans chaque salle de sport.

- Gainage musculaire requis! Les exercices avec le médecine-ball exigent une stabilisation dynamique du tronc. Les bras et le haut du corps, surtout, sont sollicités de manière intensive. Le ballon lourd engendre une certaine instabilité qui force les sportifs à mobiliser activement la musculature stabilisatrice du tronc – abdominaux et partie inférieure des dorsaux. Un bon gainage abdo-dorsal permet donc de stabiliser le tronc et d'améliorer la qualité des mouvements.
- Le ballon peut être lancé pour l'entraînement de la vitesse et de l'explosivité: sur le sol (slam) ou contre une paroi.
- Le ballon élargit le répertoire des exercices. Grâce au médecine-ball, on peut par exemple optimiser la transmission des forces des membres inférieurs vers les bras en passant par le tronc. Cet élément s'avère précieux notamment pour les sports où s'exercent des forces de rotation (tennis, golf par exemple).
- L'entraînement s'adapte parfaitement aux différents niveaux de condition physique: le poids du ballon, le choix des leviers au niveau des bras et/ou des jambes modulent la difficulté des exercices.

Quels sont les dangers liés à l'entraînement avec le médecine-ball?

Pour tous les exercices intensifs, rapides et explosifs, il est primordial de pouvoir s'appuyer sur une stabilité corporelle et un contrôle postural suffisants. Les dangers proviennent effectivement des mouvements incontrôlés dus à un gainage musculaire défaillant. Plus la vitesse et l'intensité sont élevées, plus les mouvements doivent être stables et contrôlés, surtout les mouvements avec rotation; d'où l'importance majeure de l'activation et de la mobilisation ciblées des articulations lors de l'échauffement.

Formes d'organisation

L'homme est sociable par nature. Cette caractéristique s'applique aussi pour l'entraînement: s'exercer en groupe offre plus d'expériences positives qu'une pratique individuelle. Et quand la musique s'invite à la fête, la motivation augmente encore d'un cran.

Se dépenser en équipe décuple le plaisir et la motivation, surtout les jours où l'envie et l'énergie font défaut. La compagnie d'autres sportifs est stimulante, d'ailleurs nombre de sportifs d'élite recourent à des entraînements avec partenaires ou même en groupe pour dynamiser certaines séances.

L'entraînement à plusieurs offre un cadre plus solide qu'une séance organisée pour soi. Il favorise des processus dynamiques par le fait que chacun se sent investi d'une sorte de mission, à savoir persévérer et motiver ses partenaires pour ne pas laisser quelqu'un sur la touche.

Dans un groupe de taille modérée, les sportifs profitent des conseils avisés de l'entraîneur. Les avantages par rapport à la pratique individuelle sont clairs: corrections, aides, astuces et feedback contribuent à améliorer la capacité de performance. De plus, la planification soigneuse du spécialiste garantit l'optimisation du temps à disposition.

Musique

L'entraînement en musique engendre différents effets sur le corps: il peut apaiser, stimuler, motiver ou encore rythmer.

Le choix judicieux de la musique influencera aussi l'atmosphère générale de la leçon en donnant une couleur aux différentes phases de la séance. Avant de prévoir une chorégraphie, l'enseignant doit connaître le nombre de temps nécessaires à l'exécution de certains pas. Le tempo est aussi un élément à intégrer, car certains pas ne sont pas adaptés à telle ou telle vitesse.

Téléchargement

L'entraînement MedBall® se décline en intervalles de 45/15 secondes, avec trois séries pour chaque exercice.

→ [«Intervall Chart Hits»](#)

→ [«Interval Music Compositor»](#)

Exercices individuels

Les exercices individuels – pour l'entraînement du haut et du bas du corps – se déclinent en trois niveaux de difficulté afin que les pratiquants puissent se concentrer sur une exécution correcte des mouvements.

Indications méthodologiques et matériel

- Trois niveaux de difficulté sont à chaque fois présentés.



débutants



avancés



chevronnés

- Les pratiquants effectuent trois séries de chaque exercice. Les charges durent 45 secondes et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Tous les exercices peuvent être réalisés avec les trois types de ballon, sauf ceux représentés par un médecine-ball avec poignées.



Haut du corps et tronc

Rotation du tronc en position assise

Muscles du tronc, muscles abdominaux droits et obliques



Position initiale: Assis, haut du corps légèrement penché vers l'arrière, jambes fléchies, pieds sur le sol, médecine-ball devant la poitrine.

Exécution: Pivoter le haut du corps en trois temps, les pieds restent en contact avec le sol.



Tendre les jambes l'une après l'autre en levant simultanément les pieds.



Maintenir les pieds en l'air durant tout l'exercice.

Appui facial

Muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Position à quatre pattes avec les mains en appui sur le médecine-ball, le poids repose sur le ballon.

Exécution: Tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.



Lever les genoux, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.



Lever les genoux, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds ne touche plus le sol.

Rotation latérale près du cou

Muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, médecine-ball sur l'épaule, coude oblique par rapport au corps.

Exécution: Pivoter le haut du corps et en diagonale vers le bassin, changer sur l'autre épaule.



En plus, fléchir le genou et effleurer le sol avec la pointe du pied.



En plus, fléchir le genou et ne plus toucher le sol avec le pied.

Soulevé de terre

Musculature dorsale inférieure, muscles des épaules, muscles fessiers



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, bras tendus tenant le médecine-ball près du bassin.

Exécution: Incliner le haut du corps vers l'avant et le redresser.



Incliner le haut du corps vers l'avant et tendre une jambe vers l'arrière, redresser le haut du corps. Idem avec l'autre jambe.



Incliner le haut du corps vers l'avant et tendre une jambe vers l'arrière, lever le médecine-ball à hauteur de poitrine et redresser le haut du corps. Idem avec l'autre jambe.

Rotation du buste

Muscles du tronc



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball à hauteur de poitrine.

Exécution: Pivoter le haut du corps en trois temps en gardant le médecine-ball à hauteur de poitrine.



En plus, lever une jambe.



En plus, lever une jambe, tendre le médecine-ball en diagonale vers le haut et le ramener.

Lancer à terre imaginaire

Muscles des épaules



Position initiale: Debout sur la pointe des pieds, jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: «Lancer» le médecine-ball vers le sol.



Se dresser sur un seul pied.



Se dresser sur un seul pied et tenir le médecine-ball à une main.

Déplacement latéral avec mouvement de balancier

Muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball à hauteur de poitrine.

Exécution: Amener alternativement la pointe des pieds vers l'extérieur, en trois temps, les bras devant la poitrine, le médecine-ball est toujours à l'opposé de la jambe tendue.



En plus, lever le pied.



En plus, lever le pied, soulever diagonalement le médecine-ball et le tenir à une main.

Rotation des bras avec médecine-ball

Muscles du tronc, muscles des épaules, muscles des cuisses



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: Tourner deux fois les bras (tendus) dans un sens, deux fois dans l'autre.



Combiner avec une fente latérale.



Avant le changement, lever une jambe et trouver l'équilibre.

Jambes et fessiers

Flexion des genoux avec demi-cercle de bras

Muscles des cuisses, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

Exécution: Fléchir les genoux et abaisser le ballon du haut vers la gauche puis vers la droite, la distance entre la dernière côte et la crête iliaque reste constante.



Combiner avec une fente latérale à droite et à gauche.



Combiner avec une fente latérale à droite et à gauche et un saut latéral.

Flexions des genoux avec fente arrière

Muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les genoux, tendre les bras vers l'avant et les ramener, tendre à nouveau les jambes.



Fléchir les genoux et effectuer une fente arrière avec chaque jambe.



Fléchir les jambes, effectuer une fente arrière avec chaque jambe et ajouter une rotation du tronc dans la direction opposée.

Abduction avec médecine-ball contre la hanche

Muscles abducteurs, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball en appui contre la hanche.

Exécution: Ecarter la jambe en maintenant le médecine-ball collé à la hanche.



Amener le médecine-ball sur le côté opposé à la jambe levée.



En plus, faire tourner le médecine-ball dans le sens inverse.

Flexions larges avec élan du médecine-ball

Muscles des cuisses, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les jambes en gardant le médecine-ball devant le corps, tendre à nouveau les jambes.



Abaisser le médecine-ball en direction du sol, bras tendus, puis l'amener au-dessus de la tête.



Ajouter un saut en extension.

Fentes arrière avec contre-rotation

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fente arrière, contre-rotation avec le haut du corps, idem avec l'autre jambe.



En trois temps, fente arrière, sauter pour changer de côté.



En trois temps, fente arrière, sauter pour changer de côté, lever un genou, amener le médecine-ball au-dessus de la tête et effectuer un triceps curl. Changer de côté.

Marche avec médecine-ball

Muscles des jambes, muscles fessiers, muscles des épaules, muscles dorsaux supérieurs



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Effectuer un pas vers l'avant, lever deux fois le genou et faire un nouveau pas (changer de jambe).



En plus, se maintenir équilibre sur une jambe.



Se maintenir en équilibre sur une jambe en position de l'avion.

Flexion large des genoux avec fente latérale

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fente latérale en trois temps, le genou reste toujours au-dessus du pied.



En plus, effectuer un huit avec le médecine-ball.



Effectuer un huit avec le médecine-ball. En plus, se redresser, amener le médecine-ball au-dessus de la tête et incliner le haut du corps sur le côté.

Flexions des genoux dynamiques

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les genoux, tendre les bras et les ramener, se redresser.



Fléchir les genoux, tendre les bras et les ramener rapidement, se redresser.



Fléchir les genoux, lever une jambe et rester en équilibre.

Fentes arrière avec mouvement du médecine-ball

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles du tronc, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Tendre la jambe vers l'arrière en glissant la pointe du pied sur le sol, amener le médecine-ball sur le côté opposé.



Effectuer une fente arrière.



En plus, décrire un huit avec le médecine-ball.

Mambo

Muscles des jambes, muscles du tronc



Position initiale: Debout jambes écartées, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Effectuer un pas vers l'avant en diagonale, retour au milieu, idem de l'autre côté.



Variante sautée avec rotation du haut du corps.



Variante sautée avec rotation du haut du corps en tendant les bras vers le sol avant le saut.

Fentes arrière répétées

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules



Position initiale: Debout jambes légèrement écartées, le médecine-ball tenu à une main près de l'oreille.

Exécution: Enchaîner trois fentes arrière avec la même jambe, puis changer de jambe et de main.



Amener le médecine-ball au-dessus de la tête au moment du redressement.



Avant le changement, lancer le ballon vers le haut, le rattraper et maintenir l'équilibre sur une jambe.

V-Step

Muscles des jambes



Position initiale: Debout jambes écartées, pointe des pieds vers l'extérieur, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu devant la poitrine.

Exécution: Fléchir les jambes, tendre les bras vers l'avant, se redresser.



Effectuer quatre pas en V à droite et quatre à gauche.



Sauter vers l'avant et retour à la position initiale.

Exercices par deux avec un ballon

Les exercices avec partenaire apportent une dimension motivationnelle supplémentaire à l'entraînement. Ils invitent les pratiquants à s'encourager mutuellement et à collaborer.

Indications méthodologiques et matériel

- Tous les exercices comprennent trois parties à exécuter.
- Les charges durent 45 secondes par partie et sont entrecoupées de 15 secondes de pause (entraînement par intervalles).
- Ces exercices ne peuvent pas être réalisés avec un médecine-ball avec poignées.



Pour tout le corps

Inclinaison latérale/Flexions de genoux

Muscles latéraux du tronc, muscles des épaules, muscles des cuisses, muscles fessiers



1

A et B côte à côte en position de fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer la ballon en inclinant le haut du corps.



2

Dos à dos, le ballon coincé entre les deux, enchaîner des flexions de genoux sans laisser tomber le ballon.

3

Changer de côté. A et B se retrouvent côte à côte, fente avant, médecine-ball au-dessus de la tête. Se passer le ballon en inclinant le haut du corps.

Fente arrière/Stabilité du tronc

Muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc



1

Effectuer une fente arrière, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur une jambe.



2

Assis, pieds contre pieds en l'air, effectuer des passes avec le médecine-ball.

3

Effectuer une fente arrière avec l'autre jambe, revenir vers l'avant et effectuer des passes avec le médecine-ball en équilibre sur la jambe.



Flexions des genoux-abdominaux/Rotation du tronc

Muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles abdominaux droits, muscles des épaules, muscles du tronc



1

A, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à B assis jambes fléchies. B rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à A.



2

Dos à dos, se passer le ballon par-dessus la tête, puis à gauche et à droite en pivotant le haut du corps.

3

B, debout, fléchit les genoux, puis se redresse pour passer le ballon à A assis jambes fléchies. A rattrape le ballon, déroule le dos puis redresse le tronc pour le passer à B.



Stabilisation du tronc/Passes à hauteur de poitrine

Muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules, muscles des bras



1

A tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.



2

Passes à hauteur de poitrine et skipping sur place.

3

B tient le médecine-ball avec les bras tendus devant le corps (yeux fermés). B, en équilibre sur une jambe, essaie de faire bouger le ballon avec ses mains.



Rotation du tronc/Stabilisation

Muscles du tronc, muscles des jambes



1

A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur, puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.



2

En position dorsale, jambes fléchies (à angle droit) pour les deux partenaires. A amène le médecine-ball vers les pieds pendant que B tend alternativement les deux jambes. A transmet le ballon à B qui fait de même, etc.

3

A et B assis dos à dos en léger décalage. Amener le médecine-ball d'abord vers l'extérieur (opposé), puis le passer au partenaire toutes les quatre rotations.



Lancer vers le haut/Chaise

Grands droits de l'abdomen, muscles des bras, muscles des épaules, muscles des cuisses, muscles fessiers



1

A en position dorsale, les abdominaux contractés. B debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.



2

Debout dos à dos, fléchir les genoux (chaise), se passer le médecine-ball par-dessus la tête.

3

B en position dorsale, les abdominaux contractés. A debout jambes écartées lâche le ballon en fléchissant les genoux. A le rattrape et le relance vers le haut.

Extension du bassin/Flexions des genoux

Muscles des cuisses, triceps



1

A couché sur le dos, jambes fléchies et talons sur le ballon, monte le bassin et lève une jambe après l'autre. B, assis, serre le ballon entre ses pieds.



2

Flexion des genoux et triceps curl, passer le ballon au partenaire qui fait de même.

3

B couché sur le dos, jambes fléchies et talons sur le ballon, monte le bassin et lève une jambe après l'autre. A, assis, serre le ballon entre ses pieds.

Grand-huit/Saut latéral

Muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des épaules



Position initiale

①

②

③

④

⑤

1

A tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.



2

Face à face, saut latéral sur trois temps et passer le ballon.

3

B tient le ballon. Grand-huit dos à dos: rotations 1, 2 et 5, 6 avec transmission du ballon; rotations 3, 4 et 7, 8 sans transmission du ballon.

Passes/Burpees

Muscles du tronc, muscles des jambes, muscles des bras



1

Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une jambe).



2

Burpees et transmission latérale du médecine-ball.

3

Lancer le ballon de manière ludique (évent. sur une jambe).



Fente/Saut

Muscles des jambes, muscles fessiers, muscles du tronc



1

A en position de fente statique, B, la cheville en appui sur la cuisse de A, effectue des flexions sur une jambe.



2

Face à face. Après un saut vers l'avant, passer le médecine-ball au partenaire, puis revenir à la position initiale avec un skipping arrière.

3

B en position de fente statique, A, la cheville en appui sur la cuisse de B, effectue des flexions sur une jambe.

Leçon

Bases

Cette leçon pose les bases d'un entraînement réussi avec le médecine-ball. Ses ingrédients: mise en train physique et psychique, renforcement global et étirement, exercices individuels et à deux, émulation grâce à l'effet de groupe et à la musique.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 60 minutes
- Tranche d'âge: 12 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés

Objectifs d'apprentissage

- Renforcement global du corps et entraînement cardiovasculaire

Méthode

- Entraînement par intervalles, trois séries par exercice; 45 secondes de charge/15 secondes de récupération.

	Temps	Thème/Tâche/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration
Mise en train	10'	Echauffement Préparation du système cardiovasculaire et de l'appareil moteur actif et passif: <ul style="list-style-type: none"> • Stimuler le cœur • Améliorer la circulation sanguine • Activer le métabolisme • Augmenter la température corporelle • Préparer les muscles et les articulations aux charges • Se préparer psychologiquement • Mobiliser: <ul style="list-style-type: none"> – l'articulation du pied – l'articulation de la hanche – la colonne lombaire – la colonne thoracique – l'articulation de l'épaule 	Tempo: 125 bis 135 bpm Éviter les sauts et rotations! Pas appropriés (low impact): <ul style="list-style-type: none"> • March • Step touch • Side to side • Heel back • V Step • Straddle • Out in • Tap front/side • Heel dig front/side • Mambo
Partie principale	40'	Renforcement global du corps et entraînement cardiovasculaire <ul style="list-style-type: none"> • Huit exercices individuels (débutants/avancés/chevronnés) • Quatre exercices par deux (exercices des deux côtés/exercice neutre) 	
Retour au calme	10'	Étirements Diminution de la fréquence cardiaque et de la température corporelle, relâchement des groupes musculaires les plus sollicités, maintien de la mobilité, régénération psychique et début de la récupération.	Tempo: lent, éventuellement sans rythme marqué Attention! Pour les étirements, privilégier: <ul style="list-style-type: none"> • Quadriceps • Ischio-jambiers • Adducteurs • Pectoraux • Muscles latéraux du cou, muscles postérieurs de la nuque

Indications

Ouvrages

- Bruscia, G. (2015). [Handbuch Functional Training](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Delp, C. (2015). [Medizinball-Training](#), Munich: riva.
- Schurr, S. (2010). [Funktionelles Medizinballtraining](#). Norderstedt: Books on Demand BmbH.

Lien

- [MedBall – Le concept d’entraînement de Claudia Romano](#)

Entraînement de stabilisation

A quoi servent les exercices de stabilisation? La musculature dite de soutien, ce qu’on désigne sous le terme de gainage dans la pratique, joue un rôle déterminant dans toutes les disciplines sportives. Peu importe que l’on soit coureur, cycliste ou footballeur: chaque mouvement transite par le centre du corps. Un tronc solide et stable, entraîné régulièrement, est donc un atout indéniable, car il garantit une meilleure tenue de tout le corps. Il permet de maîtriser plus facilement les mouvements complexes et il minimise en plus les risques de blessures.

→ [Stabilisation et renforcement](#)

→ [Force sur mesure](#)

Nos remerciements

à Claudia Romano et Fabian Quintas Silveira pour leur engagement durant les prises de vue.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteur: Claudia Romano

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, OFSPO

Graphisme: Office fédéral du sport OFSPO