# Thème du mois 09/2019: 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 gainer 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.

### 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

## Thème du mois

- Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball (pdf)

## Articles

- Concept d'entraînement
- Formes d'organisation

## Exercices

- Exercices individuels – Haut du corps et tronc
- Exercices individuels – Jambes et fessiers
- Exercices par deux avec un ballon
- Modèle de leçon

---

Source: Claudia Romano, MedBall

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**