

# Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball: 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

1. **MedBall® Origin:** 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.
2. **MedBall® Grip:** 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.
3. **MedBall® Wave:** 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.



Médecine-ball Trial New Nemo, Médecine-ball avec poignées, Médecine-ball Trial Fluiball (de g. à d.)

## 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.

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO