

Entraînement avec engins: Les deux engins d'entraînement

Voici les critères principaux dont il faut tenir compte pour optimiser l'usage de ces accessoires.

Disque (sliding pads)

En Suisse, les disques les plus connus sont les FlowTonic® Pads. Ils présentent deux surfaces différentes: l'une destinée à glisser sur des surfaces lisses et l'autre qui accroche légèrement. En principe, les exercices se réalisent sur deux disques, mais les plus avancés peuvent en ajouter deux pour compliquer certains exercices.



Le mouvement de base consiste en des déplacements fluides qui partent du corps pour s'en éloigner et y revenir. Les exercices activent les muscles profonds, stimulent le système cardiovasculaire et sollicitent l'équilibre. Un entraînement régulier permet d'améliorer l'amplitude articulaire, de stabiliser le corps dans son ensemble et d'optimiser la coordination du tronc avec les extrémités.

Conseil: Comme alternative aux disques, il est possible d'utiliser des chaussettes, morceaux de moquettes ou autres tissus, coussinets en mousse ou encore assiettes en plastique. La surface doit être suffisamment lisse pour faciliter le glissement.

→ [Exercices](#)

Supports instables

En fonction de leur stabilité, les supports sollicitent l'équilibre à des degrés divers. Les mouvements non contrôlés sont immédiatement sanctionnés! Pour les plus valeureux, les exercices sur ballon ou sous forme de duel offrent de nouveaux défis.



L'entraînement sensori-moteur composé d'exercices sur supports instables ne consiste pas à déplacer de grandes charges mais à mieux percevoir la position initiale des segments corporels et leur déplacement dans l'espace. Il vise à améliorer la coordination intramusculaire grâce à une meilleure synchronisation des unités motrices, et la coordination intermusculaire, soit une interaction plus efficace des groupes musculaires.

Des effets notables sur le plan sensori-moteur se font ressentir lorsque l'on sollicite simultanément les capacités de coordination, équilibre en tête, et un minimum de force. Ces facteurs contribuent à affiner la qualité du mouvement dans des situations complexes, ce qui représente un énorme atout pour minimiser le risque de blessures (prévention des chutes notamment).

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO