

Swissball: De nombreuses applications

Assis ou à genoux, debout ou couché, sur le dos ou le ventre, la balle entre les jambes ou les pieds sur celle-ci, les exercices avec le Swissball sont multiples. Et paraissent faciles au premier abord. Mais ne vous y fiez pas! La plupart demande de très bonnes capacités de coordination, de la force et de l'endurance.

L'utilisation du Swissball exige de la part de l'entraîneur, de l'instructeur ou de l'enseignant une connaissance parfaite des participants. En effet, ce sont eux qui déterminent le contenu et la forme de la séance. Enfants, adolescents, adultes, aînés ou sportifs d'élite: autant de motivations et de besoins différents.



Les exercices à forte composante d'équilibre, par exemple, amuseront les enfants, tandis qu'ils effrayeront peut-être les personnes d'un certain âge. Un principe s'applique toujours, indépendamment du public-cible: la position de départ doit être maîtrisée et contrôlée. Et le jeu avec la stabilité reste le dénominateur commun à tout renforcement avec le Swissball. C'est là que résident la richesse, l'attrait et l'efficacité du ballon.

Etre bien préparé

Longue, lente et précise: tels sont les adjectifs qui qualifient l'exécution des exercices. En d'autres termes, la tâche se poursuit aussi longtemps que la tenue correcte est respectée. L'avantage du Swissball est qu'il donne une réponse immédiate et radicale à une position instable ou à une exécution imparfaite: la chute de l'occupant! L'entraîneur ou l'enseignant veillera donc à adapter la longueur des exercices pour qu'ils permettent une fin moins abrupte.

[Le programme](#) (pdf) présenté sur mobilesport.ch sollicite fortement les capacités de coordination. Il s'adresse avant tout à des personnes en santé, sportivement actives et au bénéfice d'une bonne force de base.

Précision et contrôle

Pour les personnes souffrant de pathologies de l'appareil locomoteur ou de maux de dos, seules des mains de thérapeutes expertes en la matière guideront l'exécution minutieuse des exercices. Le danger, avec des groupes d'enfants ou de jeunes, est que le plaisir et l'amusement entravent la précision et le contrôle du mouvement.

Les exercices «Swissball» utilisent le poids du propre corps et commencent par des positions simples et relativement stables. Des formes plus complexes ou davantage axées sur des aptitudes spécifiques à une discipline peuvent être obtenues en jouant sur l'équilibre (debout, en réduisant la surface d'appui, les yeux fermés, etc.). L'ajout de charges supplémentaires est bien sûr possible, mais un conseil: testez d'abord et avisez ensuite!

Conseils pour une leçon réussie

Lors d'une séance complète avec le Swissball, il est recommandé de débiter la partie «renforcement» par les muscles du tronc pour intégrer les systèmes locaux et globaux et prendre conscience de cette

activation. En fonction des objectifs visés et des participants présents, la leçon peut également ne comprendre que des exercices spécifiques à un ou certains groupe(s) musculaire(s). Il faut en revanche toujours privilégier un enchaînement fluide, équilibré et stimulant des exercices.

Plan

8-10 min: échauffement, départ en douceur, entrée ludique

2-6 min: stabilité locale (activation des muscles transversaux et du périnée)

30-45 min: renforcement (tronc, membres inférieurs et haut du corps)

5-8 min: étirement

Durée et répétitions

Il est difficile de préciser la durée et le nombre de répétitions. Ces paramètres dépendent à nouveau des buts de la séance, de la complexité des exercices choisis et du niveau des participants.

Technique

Les trois points ci-dessous sont essentiels au bon déroulement de chaque exercice:

- Adopter une posture droite du corps dans la position de départ;
- activer les muscles stabilisateurs locaux;
- exécuter le mouvement.

Mouvement et posture

Une bonne technique sous-entend que le mouvement est effectué de manière harmonieuse et contrôlée, lente et fluide. La posture est dynamique et stable; la contraction musculaire n'est pas relâchée pendant les répétitions.

Remarque: Si d'aventure la position du corps ou le mouvement ne devait pas être correct, il est préférable d'interrompre l'exercice et de le recommencer. Il faut aussi veiller à respirer de manière régulière pendant toute la durée de l'exercice (ne jamais bloquer la respiration).

Source: Cahier pratique «mobile» 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO