

Cahier pratique 42: Swissball

Il est partout! Dans les salles de rééducation, de gymnastique ou d'entraînement. A bientôt 50 ans, le Swissball ne cesse d'être d'actualité. Il est l'outil incontournable pour un renforcement musculaire complet et efficace.

Le Swissball n'est plus à présenter. Née en Italie en 1963, à la demande de physiothérapeutes suisses, cette grande balle en vinyle a rapidement envahi les cabinets de physiothérapie à travers le monde.

Par la suite, les utilisations se sont diversifiées: ballon-siège dans les écoles et les bureaux, outil d'entraînement en fitness ou pour la gymnastique prénatale, etc. Même les sportifs professionnels l'ont intégré dans leur préparation physique depuis le début des années nonante.



Effets multiples

Les exercices avec le Swissball permettent d'affiner la coordination, la proprioception et le sens du mouvement. L'entraînement sur des appuis instables sollicite un niveau d'activité musculaire plus élevé et optimise la collaboration des muscles stabilisateurs et des muscles moteurs. La souplesse et l'agilité se développent, la posture est améliorée.

Mieux! L'effet d'un exercice réalisé avec ou sans le Swissball, est différent. A double titre. Un exemple: l'exécution d'appuis faciaux avec un ballon augmente non seulement l'effort fourni par les muscles habituellement mis à contribution mais elle active également des muscles qui seraient au repos sans l'implication du Swissball.

Riche et progressif

Un cahier pratique «mobile» a été consacré au Swissball il y a quelques années (2003/2). Le présent numéro a été complété par de nouveaux exercices. Il comprend une partie méthodique qui explique d'une part l'utilisation correcte du ballon et ses possibilités d'application, et dispense d'autre part quelques conseils pour la construction d'une séance et le choix du ballon.

La partie pratique contient une demi-douzaine d'exercices spécifiques par groupes musculaires (tronc, membres inférieurs et haut du corps) présentés du simple au complexe et un recueil d'exercices de stretching avec le Swissball.

[Cahier pratique 42: Swissball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO