

Swissball: Une affaire qui roule

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



Les exercices avec le Swissball permettent d'affiner la coordination, la proprioception et le sens du mouvement.

Le Swissball® – marque déposée de l'entreprise Vistawell SA à Bôle – n'est plus à présenter. Née en Italie en 1963, à la demande de physiothérapeutes suisses, dont le Dr Susanne Klein-Vogelbach, 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.

→ [Tous les contenus consacrés au Swissball](#)

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

Sur mobilesport.ch figure une sélection d'exercices spécifiques par groupes musculaires (tronc, membres inférieurs et haut du corps) présentés du simple au complexe, un recueil d'exercices de stretching, ainsi qu'un [tableau synthétique à télécharger](#) (pdf) pour la construction d'une leçon ou d'un entraînement avec le Swissball.

Le Swissball de A à Z

Grandeur: Le ballon existe en différentes tailles (45, 55, 65 et 75 cm de diamètre). Les ballons trop grands rendent difficile l'exécution correcte des exercices. Avec les balles trop petites, la tenue n'est pas optimale. Le critère pour un ballon-siège (à la maison ou au bureau): une fois assis, les genoux doivent être légèrement plus bas que l'articulation de la hanche. Sinon les hanches ne pourront pas basculer vers l'avant ce qui risque d'entraîner à long terme un raccourcissement des fléchisseurs de la hanche.

Dureté: Le ballon doit légèrement s'affaisser lorsque l'on s'assoit, mais ne pas former un gros creux. Un ballon trop gonflé n'est pas confortable et il complique l'exécution des exercices. La première fois qu'il est gonflé, le ballon perd un peu d'air. Il suffit d'en rajouter un peu pendant un ou deux jours pour qu'il atteigne le volume idéal. Le plus simple: utiliser un compresseur domestique ou celui d'une station-service. Selon les objectifs recherchés par l'entraînement de la force, on variera la grandeur et la dureté du ballon.

Charge: Les ballons ne supportent pas tous les mêmes charges. Il existe des balles avec système BRQ (burst resistant quality) qui sont très solides.

Entretien/rangement: Les ballons sont lavables sans problèmes à l'eau et au savon. Les ballons sont encombrants. Dans une salle de sport, le plus simple est de les accrocher dans un filet que l'on suspend dans le local matériel ou dans un coin de la salle.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO