

Entraînement avec engins: Les trois engins d'entraînement

Voici les partenaires qui accompagneront les exercices présentés dans ce document. Chacun, avec ses spécificités, pointe le curseur sur certains aspects.

Mini-band

Cette bande élastique rappelle le classique Thera-Band®. Comme son «grand frère», le mini-band se décline en plusieurs résistances – légères, moyennes et fortes. Cet éventail permet des usages différents selon les accents que l'on veut placer ou la forme du jour. La particularité du mini-band est sa boucle fermée. Petit et léger, il s'emporte donc aisément pour une séance en extérieur ou en voyage.



Grâce à sa maniabilité, cet engin est très pratique. Il est possible, comme alternative, de le remplacer par une bande élastique (Thera-Band®) que l'on noue pour obtenir la résistance souhaitée. Cet outil permet d'optimiser les séquences motrices et de réaliser des exercices de stabilisation efficaces.

→ [Exercices](#)

Ballon de gymnastique (Swissball)

Grâce à ce grand ballon, on peut effectuer des exercices dynamiques qui sollicitent la stabilisation, un facteur précieux pour les activités quotidiennes. Le diamètre varie de 45 à 85cm, ce qui offre un large choix aux utilisateurs.



Le ballon de gymnastique favorise les mouvements fluides, doux et relaxants. Support mobile, il se laisse comprimer et étendre dans différentes directions. Il permet de travailler sur l'élasticité des fascias et de soumettre les muscles à des contractions concentriques et excentriques. De plus, l'entraînement avec le ballon requiert une bonne stabilisation du tronc.

Différents secteurs – thérapie, éducation physique et entraînement – exploitent les atouts du ballon de gymnastique, notamment en vue d'un renforcement musculaire efficace de toutes les parties du corps et d'une amélioration de la mobilité. Sans oublier les effets positifs sur la coordination, la perception corporelle et le sens du mouvement général.

→ [Exercices](#)

Rouleau de massage

Ce cylindre en mousse est utilisé depuis des années dans le domaine de la physiothérapie et de l'entraînement de pointe comme outil de récupération pour dénouer les tensions, mais aussi dans une optique d'amélioration de la performance – force et mobilité notamment. Il existe de nombreux modèles qui diffèrent en fonction de leur rigidité, longueur et structure de surface. Les variantes les plus avantageuses (magasins de bricolage) résistent souvent moins longtemps à un usage régulier.



Pour ressentir les effets bénéfiques du rouleau, il est essentiel de travailler très lentement et avec précision – à savoir déplacer le rouleau au maximum d'un centimètre par cycle de respiration (1x inspirer, 1x expirer). L'exercice doit procurer une sensation de «douleur bienfaisante», jamais plus. La rigidité du rouleau sera choisie en fonction de la sensibilité personnelle face à la douleur et de la composition corporelle (+/- de muscles, +/- de tissu adipeux, ossature). Les personnes avec peu de graisse sous-cutanée opteront plutôt pour des rouleaux mous, celles avec un grand tonus musculaire tireront un meilleur parti des variantes plus rigides.

Le rouleau en mousse dure est l'outil idéal pour un automassage efficace et simple. Les muscles contractés et les fascias rigides retrouvent leur souplesse et leur flexibilité. En outre, le rouleau améliore l'irrigation sanguine des tissus et optimise l'assimilation des nutriments. L'objectif recherché – par l'alternance des pressions et des relâchements – est de détendre les muscles et de rendre leur élasticité aux tissus.

→ [Exercices](#)

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO