# Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Vendredi – Médecine-ball

**L'entraînement avec médecine-ball peut se concevoir comme complément pour les sportifs d'endurance, comme base pour tous les sports et comme entraînement de condition physique général. Les exercices avec le ballon lourd se prêtent particulièrement bien au sport des jeunes et des adultes.**

## Conseils

- Echauffement: Effectuer quelques petits exercices (trottiner, sautiller, etc.) pendant cinq minutes pour préparer les muscles et le système cardiovasculaire à un effort soutenu.
- Retour au calme: Après un effort, effectuer des **exercices d'étirement** pour maintenir la mobilité. Terminer la séquence avec des **exercices de détente**.

## Matériel et méthodologie

- Pas de médecine-ball à la maison? Pas de soucis! Le ballon peut être remplacé par une bouteille en PET remplie d'eau, un gros livre ou encore une pastèque ou un melon. Le poids (1-3 kg) doit être adapté au niveau des jeunes et des adultes.
- Les exercices s'exécutent selon la méthode par intervalles courts avec une phase d'effort de 45 secondes et une pause de 15 secondes, renouvelés trois fois.

## Haut du corps et tronc

### Rotation du tronc en position assise

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles abdominaux droits et obliques.

**Position initiale:** Assis, haut du corps légèrement penché vers l'arrière, jambes fléchies, pieds sur le sol, médecine-ball devant la poitrine.

**Exécution:** Pivoter le haut du corps en trois temps, les pieds restent en contact avec le sol.

## Appui facial

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des épaules.

**Position initiale:** Position à quatre pattes avec les mains en appui sur le médecine-ball, le poids repose sur le ballon.

**Exécution:** Tendre alternativement les jambes vers l'arrière, la pointe des pieds reste en contact avec le sol.

## Rotation des bras

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles du tronc, muscles des épaules, muscles des cuisses.

**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

**Exécution:** Tourner deux fois les bras (tendus) dans un sens, deux fois dans l'autre.

## Flexion des genoux avec demi-cercle de bras

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles des épaules.

**Position initiale:** Debout jambes écartées, genoux légèrement fléchis, médecine-ball tenu à bout de bras au-dessus de la tête.

**Exécution**: Fléchir les genoux et abaisser le ballon du haut vers la gauche puis vers la droite, la distance entre la dernière côte et la crête iliaque reste constante.

## Abduction avec médecine-ball contre la hanche

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles abducteurs, muscles des épaules.

**Position initiale:** Debout jambes légèrement écartées, médecine-ball en appui contre la hanche.

**Exécution:** Ecarter la jambe en maintenant le médecine-ball collé à la hanche.

## Fentes arrière répétées

Dans cet exercice, les muscles suivants sont les plus sollicités: muscles des cuisses, muscles fessiers, muscles des épaules.

**Position initiale:** Debout jambes légèrement écartées, le médecine-ball tenu à une main près de l'oreille.

**Exécution:** Enchaîner trois fentes arrière avec la même jambe, puis changer de jambe et de main.

### Et encore

- Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball
- Formes d'organisation d'un entraînement avec le médecine-ball
- Exercices individuels – Haut du corps et tronc
- Exercices individuels – Jambes et fessiers
- Exercices par deux avec un médecine-ball