

Exercices à la maison pour les jeunes et les adultes: De la polyvalence avec le 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. En l'absence d'un ballon lourd chez soi, d'autres objets du quotidien se prêtent à l'exécution de ces exercices à réaliser à domicile.



Les exercices avec le ballon lourd, effectués correctement, améliorent la stabilisation globale du corps et la force-endurance des muscles. Le médecine-ball sollicite beaucoup plus de groupes musculaires qu'une séance de force sur les machines au fitness, car les exercices obligent le sportif à gagner l'ensemble du corps. La coordination intermusculaire, à savoir le travail concerté des muscles, se développe aussi, ce qui améliore l'efficacité des mouvements.

Les exercices présentés dans ce dossier s'appuient sur le concept d'entraînement MedBall® développé par Claudia Romano. Ils 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 (musique: [Intervall Chart Hits](#)).

Vous n'avez pas de médecine-ball chez vous?

Claudia Romano vous suggère de le remplacer par une bouteille en PET remplie d'eau, un gros livre ou encore d'une pastèque ou d'un melon. Le poids (1-3 kg) doit être adapté au niveau des jeunes et des adultes.

- Exercices individuels – Haut du corps et tronc
- Exercices individuels – Jambes et fessiers

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Les explications comprennent ainsi des termes spécifiques au milieu scolaire (classes, élèves, enseignants, etc.). Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

La rédaction de mobilesport.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO