

Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball: Formes d'organisation

L'homme est sociable par nature. Cette caractéristique s'applique aussi pour l'entraînement: s'exercer en groupe offre plus d'expériences positives qu'une pratique individuelle. Et quand la musique s'invite à la fête, la motivation augmente encore d'un cran.

Se dépenser en équipe décuple le plaisir et la motivation, surtout les jours où l'envie et l'énergie font défaut. La compagnie d'autres sportifs est stimulante, d'ailleurs nombre de sportifs d'élite recourent à des entraînements avec partenaires ou même en groupe pour dynamiser certaines séances.

L'entraînement à plusieurs offre un cadre plus solide qu'une séance organisée pour soi. Il favorise des processus dynamiques par le fait que chacun se sent investi d'une sorte de mission, à savoir persévérer et motiver ses partenaires pour ne pas laisser quelqu'un sur la touche.

Dans un groupe de taille modérée, les sportifs profitent des conseils avisés de l'entraîneur. Les avantages par rapport à la pratique individuelle sont clairs: corrections, aides, astuces et feedback contribuent à améliorer la capacité de performance. De plus, la planification soigneuse du spécialiste garantit l'optimisation du temps à disposition.

Musique

L'entraînement en musique engendre différents effets sur le corps: il peut apaiser, stimuler, motiver ou encore rythmer.

Le choix judicieux de la musique influencera aussi l'atmosphère générale de la leçon en donnant une couleur aux différentes phases de la séance. Avant de prévoir une chorégraphie, l'enseignant doit connaître le nombre de temps nécessaires à l'exécution de certains pas. Le tempo est aussi un élément à intégrer, car certains pas ne sont pas adaptés à telle ou telle vitesse.

Téléchargement

L'entraînement MedBall® se décline en intervalles de 45/15 secondes, avec trois séries pour chaque exercice.

- [Intervall Chart Hits](#)
- [Interval Music Compositor](#)

Source: [Claudia Romano, MedBall](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO