

## Thème du mois 03/2018: Entraînement avec engins

I

Le choix d'engins judicieux destinés à l'entraînement des capacités motrices et conditionnelles peut s'avérer cornélien. Ce thème du mois présente une sélection d'exercices à effectuer avec différents accessoires. Ils permettent d'améliorer l'équilibre, la mobilité, la coordination et la force. Ils contribuent aussi à dénouer les tensions musculaires.



Il existe divers moyens

pour améliorer les capacités de coordination et les facteurs de condition physique. Parmi eux, certains accessoires optimisent les séquences motrices en y introduisant des stimulus spécifiques. Dans ce thème du mois, nous vous présentons trois engins: le mini-band, le ballon de gymnastique (appelé aussi Swissball) et le rouleau de massage (Foam Roller).

Des exercices spécifiques destinés aussi bien aux débutants qu'aux experts sont proposés pour chaque engin en vue d'améliorer les différentes capacités motrices et physiques. Un [tableau](#) résume pour chaque engin les compétences visées. Très pratique, il peut être emmené avec soi à l'entraînement.

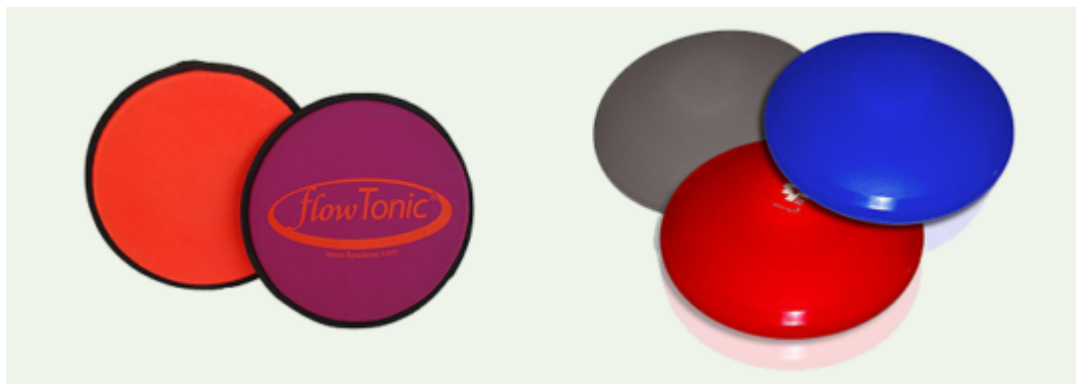
### Quel engin pour qui?

Tous les objets proposés sont disponibles sur le marché auprès de différents fournisseurs. Certains peuvent même être substitués par des objets du quotidien. Pour les exercices de relaxation, les balles de tennis peuvent remplacer le rouleau de massage – ce qui intensifie cependant les effets et nécessite une technique plus fine.

Le mini-band est un accessoire précieux pour améliorer la mobilité et renforcer la musculature. On le trouve en différentes longueurs et résistances. Le grand ballon de gymnastique, composé d'une enveloppe en PVC remplie d'air, sollicite de manière dynamique la stabilisation globale et spécifique du corps. Tous les exercices s'effectuent avec le poids du corps et le concours des différents engins qui les facilitent ou les compliquent à

dessin. L'objectif général est d'optimiser les capacités physiques dans leur fonction globale.

## Disques (slidings pads) et supports instables



Les disques (sliding

pads) et les supports instables présentés dans le thème du mois 12/2018 complètent l'arsenal des engins permettant de concevoir des exercices ciblés qui sollicitent l'ensemble du corps.

→ [Entraînement avec engins II](#)

---

### Thème du mois

- [Entraînement avec engins I](#) (pdf)

### Autre thème du mois (12/2018)

- [Entraînement avec engins II](#) (pdf)
- 

### Article

- [Les trois engins d'entraînement](#)
- 

### Moyen didactique

- [Tableau avec exercices pour les trois engins](#) (pdf)
- 

### Exercices

- [Mini-band](#)
  - [Ballon de gymnastique](#)
  - [Rouleau de massage](#)
-

---

Source: [Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**