Thème du mois 12/2018: Entraînement avec engins II

Les disques (sliding pads) et les supports instables permettent de concevoir des exercices ciblés qui sollicitent l'ensemble du corps. Ils complètent l'arsenal des engins présentés dans le thème du mois paru en mars 2018 portant le même titre. Ce recueil met l'accent sur les mouvements fluides axés sur l'équilibre, un entraînement sensori-moteur efficace.

L'entraînement avec les disques et les supports instables améliore la perception corporelle et favorise la synergie entre les différents segments durant le mouvement. Ces engins obligent à se placer correctement dans l'espace afin de garantir la fluidité du geste. Les exercices proposés, très variés, sollicitent les différentes capacités et aiguisent la motivation.

La complexité et l'intensité des exercices se modulent en fonction des prédispositions et des capacités physiques des participants. Chacun y trouve son compte, quel que soit son niveau. Les accessoires sont disponibles sur le marché auprès de différents fournisseurs, mais ils peuvent aussi être remplacés par d'autres engins similaires (chaussettes, morceaux de moquettes, autres tissus, etc).

.

Instructions pour l'usage

Les sliding pads, sortes de coussinets qui rappellent les soft frisbees, d'un diamètre de 23 à 26 cm, conçus pour y placer mains, pieds et genoux. Ils permettent de travailler des groupes musculaires particuliers ou de solliciter l'ensemble du corps en limitant les impacts sur les articulations. La condition préalable pour l'exécution correcte des mouvements est une stabilisation dynamique du corps. Ces disques, peu encombrants et légers, se transportent partout. Ils ne demandent qu'un sol lisse (parquet, salle de sport) pour déployer leurs effets.

Les supports instables sont des engins courants fréquemment utilisés dans le cadre des thérapies sportives et motrices, de la prévention, en athlétisme ou encore dans les salles de fitness. Effectuer divers exercices sur des

coussins à air (Mobilo, Disc'O'Sit), des petits tapis en mousse (tapis de fitness enroulés, Airex® Balance Pad), le Bosu® ou un trampoline développe l'équilibre, la stabilité globale du corps, la coordination, sans oublier la concentration.

Ce nouveau document enrichit la gamme des exercices à effectuer seul, à deux ou en groupe, dans l'optique d'améliorer les différentes capacités physiques. Dans le thème du mois «**Entraînement avec engins I**», c'étaient le mini-band, le ballon de gymnastique (appelé aussi Swissball) et le rouleau de massage (Foam Roller) qui étaient à l'honneur.

Thème du mois

- Entrainement avec engins II (pdf)

Autre thème du mois (03/2018)

- Entrainement avec engins I (pdf)

Article

- Les deux engins d'entraînement

Exercices

- Disque (sliding pads)
- Supports instables

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO