

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.



En bonne santé avec le ballon-siège

Ballon sans frontière

L'apparition de la physioballe sur le marché remonte à une dizaine d'années. Elle a peu à peu conquis sa place dans les bureaux, les salles de classe, les cabinets médicaux et même les foyers, où elle est venue remplacer des chaises et des sièges pas toujours très ergonomiques ni très confortables.

Texte: Roland Gautschi, Fotos: Gianlorenzo Ciccozzi, Illustrations: Leo Kühne

Si l'élégance et la discrétion de cet énorme ballon dans des bureaux distingués ou des intérieurs raffinés sont peut-être discutables, il n'en reste pas moins vrai que son utilité est aujourd'hui incontestée. La diversité de ses appellations – ballon-siège, ballon de jeu, balle de relaxation, physioballe – en dit long sur ses qualités. Utilisé aujourd'hui aussi bien dans le domaine de la prévention que dans celui de la rééducation posturale, cet accessoire a sa place à l'école, dans les cabinets de physiothérapie, les centres de fitness ou les homes pour personnes âgées.

La physioballe connaît déjà une longue tradition en Suisse, ce qui explique sans doute qu'elle fut exportée aux USA sous le nom de «Swissball». Dès les années cinquante, Suzanne Klein-Vogelbach l'utilisait déjà à des fins de rééducation, et les exercices qu'elle a développés sont toujours d'actualité. Kucera s'intéressa également, dans les années soixante et septante, aux multiples usages de cette balle, baptisée à l'époque «Pezziball».

Quel est le but de ce cahier pratique?

Bien qu'il existe déjà de nombreux ouvrages proposant des exercices avec la physioballe (voir livres conseillés à la page 12), ce cahier pratique vise à recenser, sous une forme abrégée, ses différentes possibilités d'utilisation.

La première partie du cahier présente les qualités propres à cet engin, illustrées par des exercices extraits de différents ouvrages. La seconde partie se fonde sur l'expérience de Bruno Baviera, directeur de l'école de physiothérapie de Schinznach-Bad, pour traiter des problèmes de fond liés au travail avec le ballon et à la prévention posturale.

Sommaire

Un ballon à tout faire	2
Prévention des problèmes de maintien	3
Etre assis n'est pas synonyme de passivité!	4
Se détendre en douceur!	5
La physioballe pour renforcer la musculature ...	6
... et améliorer l'endurance aérobie	7
Jeux d'équilibre	8
Jeux de groupes	9
La physioballe dans les sports d'équipe	10
Formes de jeux pour la natation	11
Références utiles	12



Tout en rondeur

Un ballon à tout faire

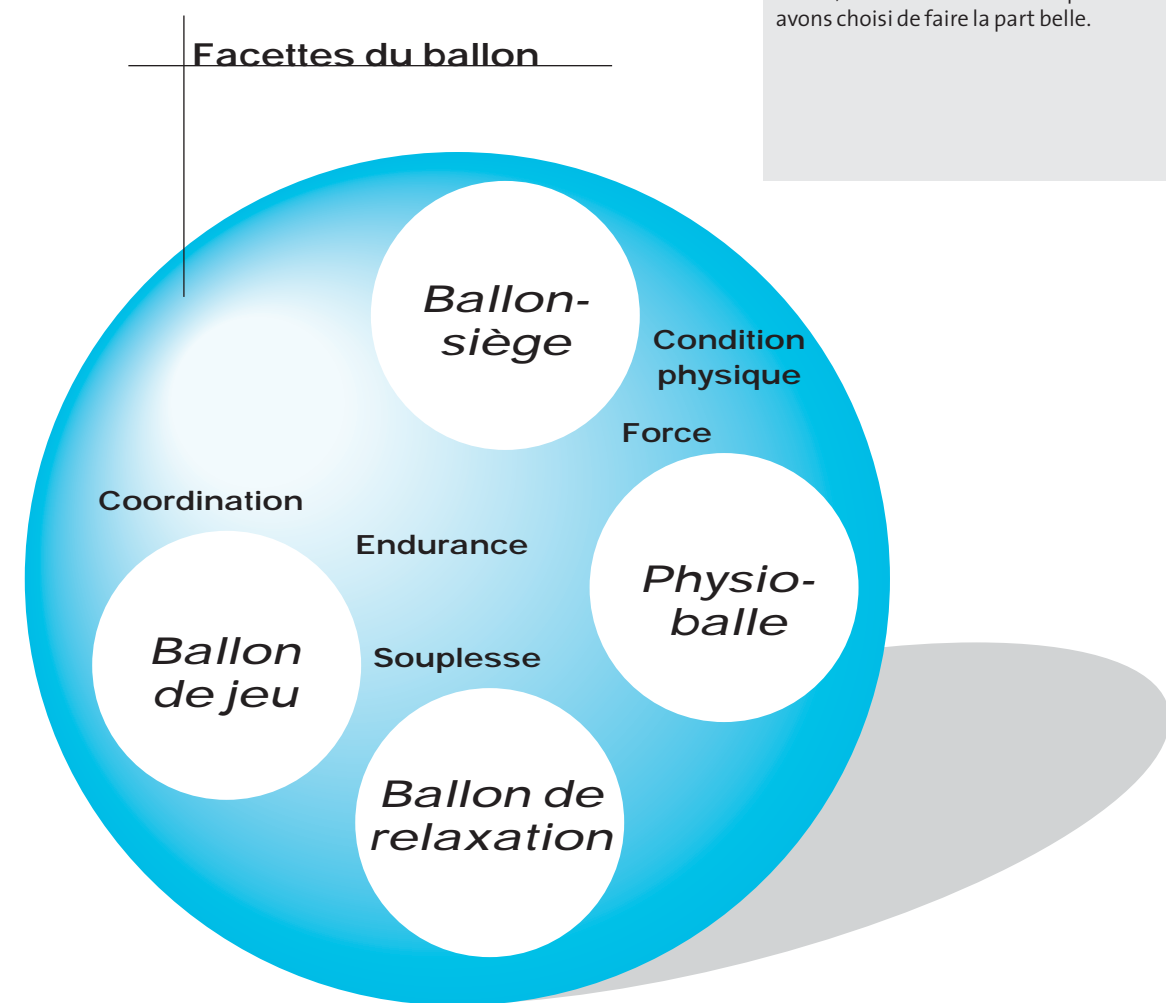
Il suffit d'observer le comportement d'un enfant qui découvre pour la première fois une physio-balle pour comprendre ce qui fait la particularité et l'attrait de cet engin: sans qu'on ne lui dise rien, le bambin va se mettre à jouer que ce soit simplement en poussant le ballon ou en grim pant dessus. De par sa forme et sa taille, le ballon est une véritable invitation au mouvement et au jeu.

Ce caractère incitatif revêt une importance particulière quand on travaille avec des enfants et mérite d'être pleinement exploité. Pour cadrer les exercices et les formes de jeu présentés dans ce cahier, nous avons choisi de nous concentrer sur les principaux avantages qualitatifs de la physio-balle par rapport aux autres accessoires utilisables dans le même contexte, ces avantages découlant directement des quatre fonctions présentées ci-contre.

Différentes fonctions

De manière générale, on distingue quatre grandes fonctions: le ballon peut être utilisé pour s'asseoir, pour faire de la gymnastique, pour se relaxer et pour jouer. C'est à sa forme et à sa taille aussi qu'il doit cette intéressante polyvalence. Sa sphéricité, du fait qu'elle ne garantit aucune stabilité, requiert une recherche constante d'équilibre. Cette recherche qui se fait souvent de façon inconsciente a des effets bénéfiques sur la condition physique en général. C'est dire qu'avec le ballon, tout exercice de musculation permet en même temps de développer l'équilibre.

Dans ce cahier pratique, vous trouverez des propositions d'exercices pour chacune de ces fonctions. Mais, vu l'importance que revêt la dimension ludique du ballon dans le contexte de l'éducation physique à l'école, c'est à cette facette particulière que nous avons choisi de faire la part belle.



Prévention des problèmes de maintien

Afin de se faire une idée des domaines dans lesquels le ballon-siège peut être exploité à des fins thérapeutiques et de cerner les problèmes de fond que soulève son utilisation, la rédaction de «mobile» s'est entretenue avec *Bruno Baviera*, directeur de l'Ecole de physiothérapie du canton d'Argovie.

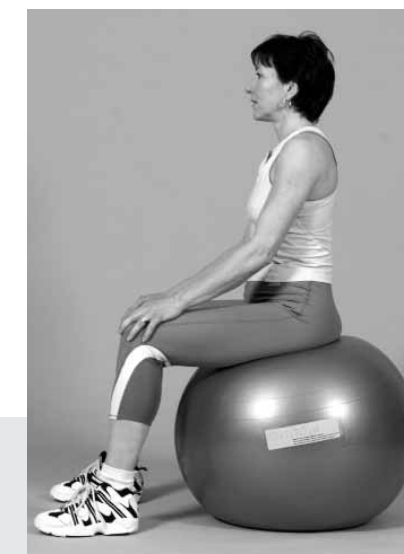
Bruno Baviera a suivi l'implantation du ballon-siège en Suisse et contribué à sa promotion dans les écoles et dans le contexte de la réhabilitation. Le ballon est pour lui un instrument précieux, en particulier pour tout ce qui concerne les problèmes de dos et la réhabilitation posturale. Voici, d'après lui, les principaux avantages du ballon-siège:

- Le ballon offre des possibilités de mouvement qui, de par les processus de contraction et de relâchement qu'elles engendrent, contribuent à nourrir les muscles, les tendons, les ligaments et les os.

- Il sollicite, en position assise, la musculature de maintien. Cette position active empêche les muscles de se relâcher.

- A l'école, le ballon permet de répondre à un besoin inné chez les enfants: celui de bouger et de jouer. Il prévient en outre les déficiences posturales.

- Il permet aussi d'empêcher que les mêmes structures soient toujours soumises à la même pression vu qu'il exige sans cesse une recherche d'équilibre. Le ballon-siège est donc une forme de siège qui favorise le mouvement.



Taille du ballon

Toutes les théories sur les bienfaits du ballon-siège peuvent être réduites à néant si le ballon en question est trop grand ou, comme c'est souvent le cas, trop petit. Dans ce dernier cas, la colonne vertébrale et les cuisses sont trop rapprochés; cette position, en empêchant tout fléchissement avant de l'articulation coxofémorale, peut provoquer à long terme un raccourcissement du fléchisseur de la hanche (*musculus iliopsoas*). Il est donc important que les fessiers soient plus hauts que les genoux. L'angle entre l'axe genoux – bassin devrait se situer entre 15 à 20 degrés à l'horizontale.

Apprendre à bien s'asseoir

Pour Bruno Baviera, l'avantage du ballon tient à sa forme qui requiert une recherche permanente d'équilibre. Combiné à des sollicitations d'ordre cognitif à l'école ou au bureau, le travail sur le ballon-siège acquiert une dualité fonctionnelle par rapport au système nerveux. Il permet de faire progresser des élèves souffrant de troubles de l'apprentissage, sachant que la sollicitation de l'organe de l'équilibre et des zones du cerveau plus élevées développe les qualités cognitives.

Mais il ne faudrait pas croire que le ballon-siège fait des miracles. Il ne suffit pas de s'asseoir sur ses rondeurs pour être assuré d'avoir une position correcte. Vu son instabilité, il exige de la part de la personne qui l'utilise une bonne condition physique pour maintenir une position correcte pendant des heures. Il n'est donc pas conseillé de se focaliser sur ce type de siège dans les salles de classe, mais bien de l'utiliser en complément des chaises traditionnelles et de donner la possibilité aux élèves de changer de support. Mais cette possibilité ne suffit pas à combler le manque de mouvement dû à la sédentarité qui caractérise le travail en milieu scolaire. Les enseignants devraient veiller à exploiter des formes d'enseignement qui non seulement favorisent un apprentissage dynamique, mais qui le provoquent aussi. Le ballon-siège ne doit pas les empêcher d'organiser des jeux de relaxation ni d'inciter les enfants à travailler debout, couchés ou à se déplacer. Le ballon-siège n'est qu'un élément parmi d'autres dans une nouvelle culture d'enseignement.

Risques

Les exercices avec le ballon doivent être adaptés aux personnes auxquelles ils sont destinés. Ce qui est bon pour un enfant (par ex. se balancer en position assise sur le ballon) peut s'avérer dangereux pour une personne âgée. Certains exercices, en particulier ceux effectués la tête en arrière, peuvent provoquer des étourdissements et des pertes d'équilibre.

Mais le plus gros risque naît de ce que, en restant assis pendant longtemps sur le ballon, on a tendance à se relâcher et à adopter une mauvaise position. Il faut savoir, en effet, que le simple fait de s'asseoir sur un ballon-siège ne suffit pas à garantir une position correcte.

Le ballon-siège

Etre assis n'est pas synonyme de passivité!

Les chaises traditionnelles, mais aussi les sièges ergonomiques, présentent souvent un grand inconvénient: ils nous imposent une posture fixe, peu propice à la liberté de mouvement. Cette page propose des exercices simples, qui peuvent être réalisés partout et sans effort: au bureau, à domicile ou pour ménager une pause dans le cadre de l'enseignement.

Ouvrir et fermer

Comment? Bras tendus sur le côté, ramener lentement les bras vers l'avant. Incliner la tête vers l'avant et arrondir la colonne vertébrale. Ramener les bras dans la position initiale en redressant la tête et la colonne vertébrale.

Pourquoi? Amélioration de la perception du corps et de la posture. (Jordan/Hillebrecht, p. 40)



Rouler de gauche à droite

Comment? Rouler sur le ballon-siège de gauche à droite, en penchant en même temps le buste sur le côté.

Pourquoi? Amélioration de la souplesse.



Sur une jambe

Comment? Soulever les pieds du sol, l'un après l'autre. Essayer de maintenir la jambe levée pendant une durée toujours plus longue et sans perdre l'équilibre.

Pourquoi? Accoutumance au ballon, amélioration de l'équilibre.

Remarque: en croisant les bras sur la poitrine, on augmente la difficulté, et partant, l'efficacité de l'exercice.

Basculer le bassin

Comment? Assis bien droit sur le ballon, balancer le bassin d'avant en arrière.

Pourquoi? Mobilisation du bassin, amélioration de la souplesse des vertèbres lombaires.

Remarque: on peut soutenir le mouvement en plaçant les mains sur les os du bassin de façon à conduire le mouvement de bascule. (Jordan/Hillebrecht, p. 30)

La balle de relaxation

Se détendre en douceur!

La physioballe est un engin idéal pour réaliser des exercices de relaxation pendant le travail ou après un entraînement fatiguant. Dans ce cas, l'objectif visé consiste, d'une part, à aider les muscles trop fortement sollicités à se décontracter et, d'autre part, à étirer les groupes et les fibres musculaires qui ont tendance à se raccourcir.

Règles à observer

- Prévoir un laps de temps suffisant.
- Effectuer les exercices lentement et veiller à respirer régulièrement. Inspirer profondément dans le ventre.
- Choisir éventuellement un accompagnement musical calme et relaxant.
- Fermer les yeux si on le désire.
- Ne pas confondre exercices de décontraction et jeux d'équilibre.



Dos décontracté

Comment? S'allonger en position ventrale sur la balle. Laisser pendre les bras, les jambes et la tête.

Pourquoi? Décontracter la musculature dorsale, soulager les disques intervertébraux. (Jordan/Hillebrecht, p. 134)

Position en escaliers

Comment? S'allonger au sol sur le dos, les bras le long du corps. Poser les mollets sur le ballon. Variante: effectuer des mouvements circulaires avec les mollets, pour mobiliser les vertèbres lombaires sans leur faire subir d'efforts.

Pourquoi? Décontraction de la colonne, respiration libre.

(Jordan/Hillebrecht, p. 135)



Une jambe sur l'autre

Comment? S'allonger au sol sur le dos, les bras le long du corps, les paumes vers le haut. Placer la jambe droite sur la gauche, de façon à ce que la cheville droite repose sur le genou gauche. Dans cette position, faire rouler lentement la balle vers le corps à l'aide de la jambe gauche.

Pourquoi? Etirement de la musculature du bassin et des muscles adducteurs de la jambe. (Jordan/Graeber/Schmidt, p. 139)



Faire le pont

Comment? Se placer dos sur le ballon, en roulant, et laisser tomber les bras sur le côté. Rechercher une position agréable. Ne pas relever la tête. Variante: effectuer des rotations dans toutes les directions.

Pourquoi? Etirement de la musculature thoracique et ventrale. Tension et décontraction de la colonne thoracique.

Remarques: cet exercice est assez difficile. Il est conseillé de bien écarter les jambes au début pour garder l'équilibre. Pour les personnes âgées, prévoir deux personnes de chaque côté du ballon pour les aider. (Jordan/Graeber/Schmidt, p. 143)

La physioballe

... pour renforcer la musculature

La physioballe est un engin efficace pour travailler la force et l'endurance, car non seulement elle améliore la condition physique, mais elle stimule aussi l'équilibre. En outre, la recherche constante de l'équilibre présente l'avantage d'éviter de solliciter constamment le ou les mêmes groupes musculaires.

Courbettes

Comment? Se coucher en position ventrale sur le ballon, genoux au sol. Ramener doucement les mains derrière la nuque, sans appuyer. Relever puis redescendre lentement le buste, sans décoller le bassin du ballon.
Pourquoi? Renforcement de la musculature du dos. (Trucco, p. 116)



Poisson rouge

Comment? Se placer en position ventrale sur le ballon en s'appuyant au sol sur les avant-bras ou sur les mains, puis lever les jambes l'une après l'autre. La tête est maintenue dans le prolongement du dos, le regard est dirigé vers le sol.
Pourquoi? Renforcement de la musculature du tronc et du dos. Amélioration de l'équilibre.

Balance ventrale

Comment? Placer le ballon sur les mollets levés à l'horizontale, puis le faire rouler d'avant en arrière à l'aide des mains.
Pourquoi? Renforcement de la musculature du ventre. (Trucco, p. 116)

Figure de proue

Comment? En position ventrale sur le ballon, basculer vers l'avant jusqu'à hauteur des épaules, en prenant appui au sol sur les mains, bras écartés.
Pourquoi? Stabilisation complète du corps, amélioration de l'équilibre. (Jordan/Graeber, p. 127)

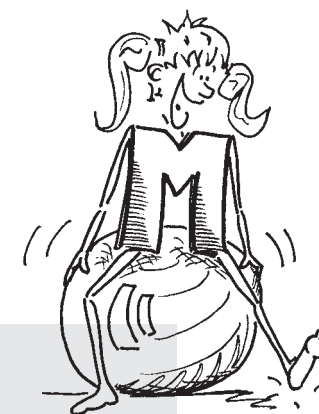
Soulever la balle

Comment? Coincer le ballon entre les jambes. Soulever le ballon du sol, effectuer des mouvements de haut en bas sans toucher le sol avec le ballon.
Pourquoi? Renforcement des fessiers, de la musculature des jambes et de la musculature latérale du tronc.

... et améliorer l'endurance aérobie

Pour entraîner efficacement l'endurance, il importe de maintenir une fréquence cardiaque moyenne pendant un certain temps. Le ballon est un engin précieux dans le domaine de l'endurance, car il réalise un travail de soutien et permet également, grâce à son élasticité, d'accompagner des mouvements rythmiques. L'idéal est de l'utiliser dans le domaine de l'endurance aérobie en le combinant avec de la musique.

Pour travailler en musique, il est judicieux d'observer les règles qui prévalent pour les entraînements d'aérobie ou de condition physique traditionnels, c'est-à-dire: choisir une musique appropriée (tempo de 105 à 120 battements par minute maximum), enchaîner des blocs d'exercice et des combinaisons de mouvements, introduire progressivement des combinaisons plus difficiles et respecter les accents musicaux.



Heel Dig

Comment? S'asseoir bien droit sur le ballon et taper le sol en alternance avec le talon droit, puis avec le talon gauche. (Trucco, p. 98)

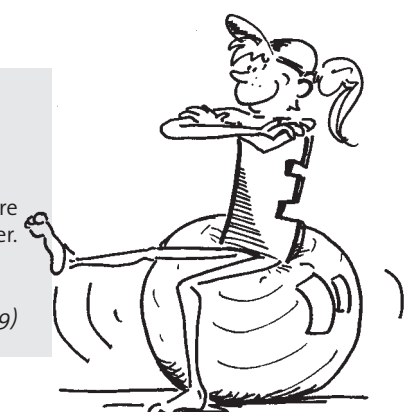


Side Tap

Comment? S'asseoir sur le ballon. Croiser le pied droit sur le pied gauche, puis taper le sol du pied droit, sur le côté. Même exercice en commençant avec le pied gauche. (Trucco, p. 98)

Cosaque

Comment? S'asseoir sur le ballon, jambes fermées. Tendre la jambe droite vers l'avant, à l'horizontale, puis la reposer. Même exercice avec la jambe gauche.
Variante: changement direct de droite à gauche. (Trucco, p. 99)



Il existe une infinité de pas et de positions de bras sur la base desquels il est possible d'élaborer soi-même des exercices. Après avoir assimilé quelques suites de pas, les enfants comme les adultes sont en mesure d'étudier et d'enchaîner des combinaisons de pas de façon autonome.



Polka

Comment? En position assise, relever alternativement la jambe droite, puis la jambe gauche vers l'intérieur, en reposant la jambe au sol à chaque fois.
Variante: changement direct de droite à gauche. (Trucco, p. 99)

Charleston

Comment? Tourner les pieds et les genoux en même temps vers l'intérieur, puis vers l'extérieur. (Trucco, p. 100)



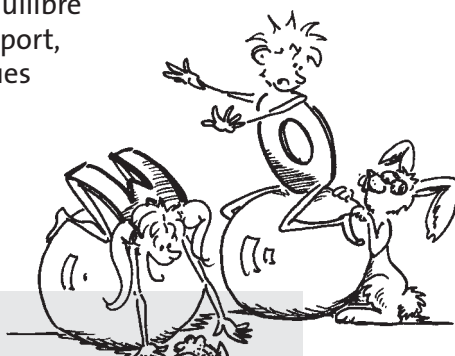
Naturellement, on peut aussi exécuter d'autres pas qui s'inspirent de la danse et de l'aérobie. Par exemple: Step Touch, V-Step, Box, Leg curl, etc. (Trucco, pp. 98 /100)

Jeux d'équilibre

Ballon de jeu

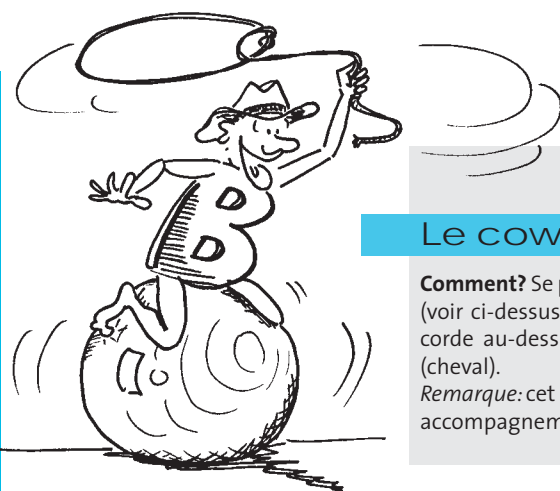
Les ballons traditionnels sont trop petits pour effectuer des exercices d'équilibre vraiment efficaces. C'est pourquoi on a souvent recours, dans la salle de sport, aux physioballes, plus appropriées pour travailler l'équilibre. Voici quelques jeux à réaliser sur le ballon, seul, à deux ou en groupe.

Il importe, pour réaliser ces exercices, de tenir compte de l'âge des enfants et des adolescents. Les exercices ne conviennent pas à toutes les tranches d'âge. Il convient en outre de prévoir une place suffisante et de veiller à la sécurité. On peut aussi intégrer des formes acrobatiques plus exigeantes, à effectuer avec un partenaire et en tenant compte du fait que l'instabilité du ballon présente une difficulté supplémentaire.



De la grenouille au lapin

Comment? En position d'appui ventrale sur le ballon, mains au sol, faire glisser le ballon sous les jambes. Ramener le ballon vers l'avant et placer les jambes sous le corps, en position accroupie (grenouille). Puis, jambes légèrement écartées, se placer en appui sur les genoux et se redresser complètement (lapin). (Trucco, p.150).



Le cowboy

Comment? Se placer dans la position initiale du lièvre (voir ci-dessus), puis essayer de faire tourner une corde au-dessus de la tête sans tomber du ballon (cheval).
Remarque: cet exercice peut aussi être réalisé avec un accompagnement musical.



La vis

Comment? S'asseoir sur le ballon, puis faire pivoter tout le corps de façon à se retrouver en position ventrale sur le ballon, sans s'aider avec les bras. (Trucco, p.150)

Le cavalier

Comment? A est allongé en position ventrale sur le ballon et le maintient, pendant que B se tient debout sur le ballon, un pied posé de chaque côté du buste de A. A exécuter avec une parade. (Trucco, p.151)



Danse en cercle

Comment? Les participants sont assis en cercle, chacun sur un ballon, et se balancent au rythme de la musique. Après huit (quatre, deux) mesures, chacun va se placer sur le ballon du voisin.
Pourquoi? Stimulation à la fois de l'équilibre et du sens du rythme.

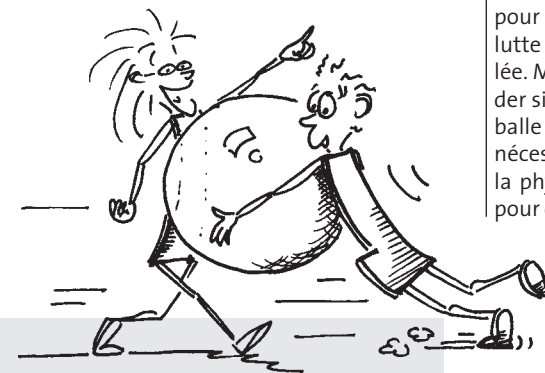


Jeux de groupes

Ballon de jeu

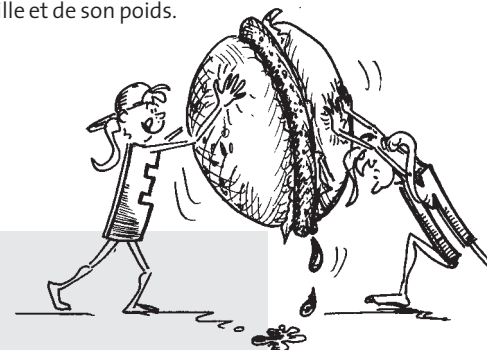
Si les ballons de taille normale sont faits pour attraper et lancer, jouer avec la main, le pied ou la tête, les grands ballons offrent quantité d'autres possibilités; ils peuvent servir d'obstacles, de cibles, de moyens de transport ou de protection. La physioballe permet de placer ici aussi de nouveaux accents.

Naturellement, on peut aussi utiliser la physioballe pour jouer à tous les jeux de balle connus, comme la lutte pour le ballon, le ballon prisonnier ou la balle brûlée. Mais en tant qu'enseignant, on devrait se demander si c'est vraiment utile. Très souvent, le jeu avec une balle normale est plus facile à concevoir et il n'est pas nécessaire de vouloir réaliser une leçon à tout prix avec la physioballe. De plus, elle peut s'avérer dangereuse pour certains jeux, du fait de sa taille et de son poids.



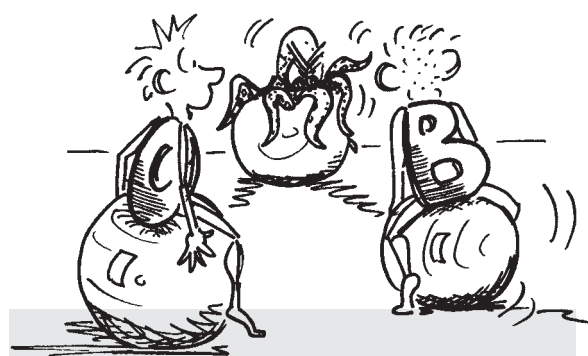
Poursuite siamoise

Comment? Formant des groupes de deux (chasseurs et chassés), les participants coincent un ballon entre leurs bustes. Les chasseurs doivent s'emparer du sautoir qui distingue les chassés. *Variante:* les deux groupes ont chacun un sautoir accroché à leurs pantalons et ils essaient mutuellement de se le voler.
Pourquoi? Amélioration du système cardio-vasculaire, stimulation de la coopération, amélioration de la coordination. (Trucco, pp.66/68)



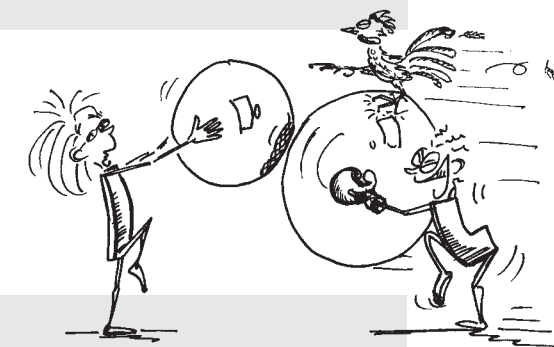
Hamburger

Comment? Deux personnes, qui tiennent chacune une physioballe, en coincent une troisième entre elles et se déplacent de cette façon. *Variante:* sous forme d'estafettes, réaliser un parcours ou un slalom en courant et remettre le ballon à une autre équipe.
Pourquoi? Stimulation de la coopération, amélioration de la coordination. (Trucco, p.89)



Gare à la pieuvre

Comment? Les participants doivent réussir à traverser toute la salle en faisant rouler une physioballe devant eux, sans se faire toucher par les pieuvres. Celles-ci sont placées sur les lignes transversales et se déplacent en rebondissant sur les balles. Le joueur qui est touché devient pieuvre à son tour et va se placer sur une autre ligne. Effectuer plusieurs passages jusqu'à ce que tous les participants soient attrapés.
Pourquoi? Amélioration du système cardio-vasculaire, entraînement de la vitesse et de la réaction. (Trucco, p.68)



Combat de coqs

Comment? A et B tiennent chacun une physioballe dans les mains et essaient, en sautillant sur un pied, de faire perdre l'équilibre à leur adversaire. Ballon contre ballon. *Variante:* les participants peuvent aussi toucher le corps de l'adversaire.
Remarque: ne pas réaliser ce jeu sous la forme «tous contre tous».
Pourquoi? Amélioration de l'équilibre, renforcement de la musculature des jambes et des bras. (Trucco, p.95)

Ballon de jeu

La physioballe dans les sports d'équipe

La physioballe peut être un complément utile dans différents sports d'équipe. Son avantage: elle ne demande pas de préparation spéciale et elle est immédiatement utilisable. Voici quelques conseils qui permettent de diversifier l'entraînement des sports d'équipe, comme le basketball, le football, le handball, le unihockey ou le volleyball.



Balle au roi

Comment? Les équipes essaient de marquer des points en faisant des passes à leur roi. Celui-ci, juché sur un ballon, peut se déplacer sur le terrain en rebondissant. *Variante:* le roi est placé dans une zone inaccessible aux joueurs. Tous les joueurs se déplacent sur des ballons.

Pourquoi? Amélioration de la vision du jeu, stimulation de la collaboration.

Remarque: le jeu avec les physioballes présente l'avantage de ralentir les déplacements et de faciliter ainsi la vision du jeu.

(Trucco, p. 178)

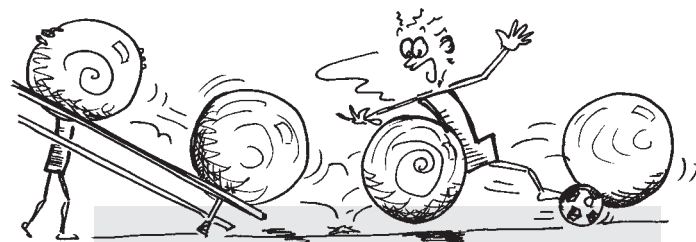


Défense du ballon

Comment? A et B essaient de viser une physioballe à l'aide d'un ballon de football (ou de handball, de basketball, de unihockey). La physioballe est défendue par un autre joueur.

Variante: le défenseur de la physioballe doit essayer d'effectuer un certain parcours sans que sa balle soit touchée.

Pourquoi? Entraînement des passes rapides et précises, augmentation de la précision du tir. (Trucco, p. 179)



Guet-apens

Comment? Une équipe (A) fait rouler plusieurs ballons sur une rampe (conçue à l'aide de deux bancs suédois accrochés aux espaliers), tandis que chacun des membres de l'équipe adverse (B), qui fait lui-même rouler un ballon devant lui, doit parvenir à traverser la salle (d'un mur à l'autre) sans se faire toucher par un des ballons de l'équipe A. *Variante:* les enfants plus jeunes doivent simplement éviter les ballons.

Pourquoi? Amélioration du système cardio-vasculaire et de la coordination.



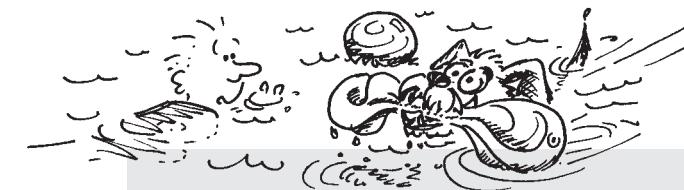
Course poursuite

Comment? Un joueur (A) lance un ballon depuis une rampe (voir exercice précédent). Une fois que le ballon a franchi une ligne définie au préalable, un joueur (B), qui conduit lui aussi un ballon, tente de rattraper le ballon et d'effectuer le maximum de cercles autour du ballon jusqu'à ce que celui-ci ait traversé toute la salle. Quel est le joueur qui tourne le plus de fois autour du ballon? *Variante:* les ballons peuvent aussi être envoyés sans l'aide d'une rampe.

Pourquoi? Amélioration de la vitesse et de la coordination.

Formes de jeux pour la natation

Il est important, dans l'enseignement de la natation, d'intégrer des séquences ludiques à l'apprentissage technique proprement dit. Là aussi, la physioballe peut s'avérer très efficace pour l'accoutumance à l'eau ou pour l'organisation de jeux aquatiques, contribuant ainsi à l'aspect récréatif de la leçon.



Chute d'eau

Comment? Tous les participants sont assis autour du bassin. Au signal, ils doivent aller chercher le ballon lancé à l'eau.

Variante: avec plusieurs ballons.

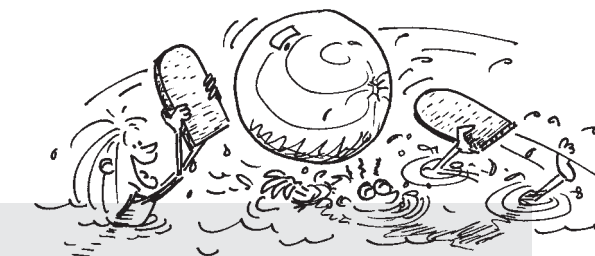
Pourquoi? Echauffement, accoutumance à l'eau.



Tempête

Comment? Deux participants se tiennent à un même ballon; chacun essaie de faire reculer son adversaire en se propulsant avec des battements de jambes (crawl ou brasse). Qui est le plus fort?

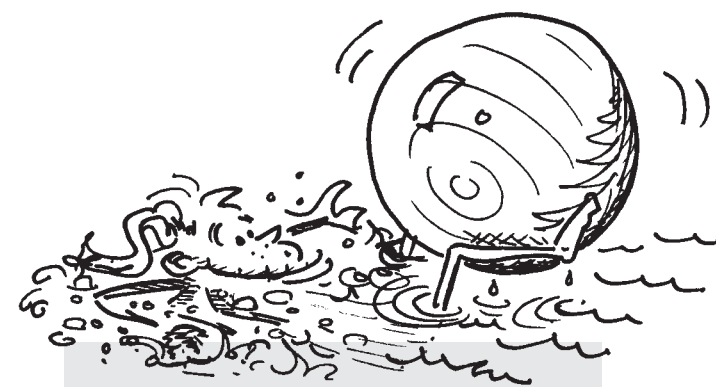
Pourquoi? Renforcement de la musculature des jambes, échauffement. (Trucco, p. 169)



Ballon à la planche

Comment? Deux équipes adverses disposent chacune d'un but (= partie marquée du bassin). Le ballon ne peut être envoyé ou intercepté qu'à l'aide d'une planche.

Pourquoi? Renforcement de la musculature des bras, mise en train, accoutumance à l'eau. (Trucco, p. 174)

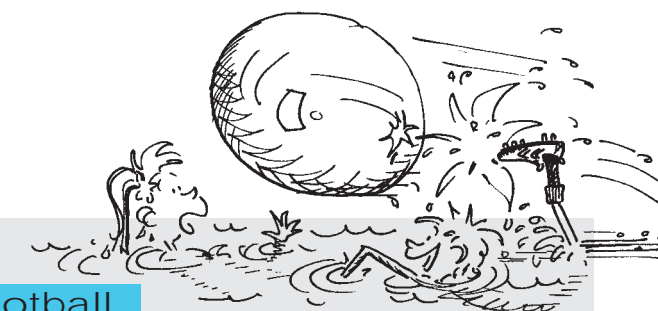


Transport

Comment? Nager en transportant le ballon sur les tibias.

Variante: dans l'autre sens, ballon sur les mollets; en estafettes.

Pourquoi? Renforcement de la musculature des jambes. (Trucco, p. 173)



Football

Comment? Deux équipes adverses disposent chacune d'un but (= partie marquée du bassin). Le ballon ne peut être envoyé ou intercepté qu'avec les pieds.

Pourquoi? Accoutumance à l'eau, amélioration de l'endurance aérobie.

Gymnastique sur ballon

Parmi les nombreuses méthodes de rééducation fonctionnelle, la gymnastique sur ballon constitue une forme originale d'exercices sollicitant en permanence l'équilibre de l'axe vertébral. La gymnastique sur ballon est associée au nom de l'auteur qui en a «inventé» les exercices. Selon les segments corporels mobilisés, ceux-ci sont groupés en trois types: latéroflexion, flexion-extension, rotation, et toujours présentés selon un même plan: l'analyse fonctionnelle, partie théorique où sont développés les concepts propres à l'auteur avec une terminologie originale définie en annexe dans un glossaire; les directives d'enseignement décrites dans un style vivant et simple; l'adaptation au cas du sujet-cible. L'ensemble est accompagné de séquences photographiques permettant de suivre le déroulement de l'exercice.

Klein-Vogelbach, Suzanne: Gymnastique sur ballon. Paris: Masson 1995 (202 p.). **72.1309**



Faisons le tour du ballon

Dans ce film, l'équipe du professeur Steiner présente les nombreuses méthodes d'entraînement avec le ballon. Ce programme d'exercices pour jeunes et moins jeunes, pour la vie quotidienne et professionnelle, permet de stimuler le système cardio-vasculaire, d'améliorer la condition physique générale et présente des possibilités de renforcement musculaire, d'étirement et de mobilisation. Cette vidéo comprend en outre une partie d'échauffement, deux programmes pour le dos (un pour les débutants et un pour les avancés), un programme de compensation pour la position assise prolongée au poste de travail.

Steiner, Hans: Faisons le tour du ballon. Exercices pour le dos et entraînement de la condition physique avec le ballon. Karlsruhe: motio 1995, 58'28", VHS, couleur. **V72.160**

Ballon-siège «mobile» en exclusivité!

En collaboration avec notre partenaire VISTA Wellness, nous offrons en exclusivité à nos lectrices et lecteurs un ballon-siège «mobile».

Description du modèle: Gymnic-Plus, Ø 65 cm, bleu clair, avec le logo «mobile». Il s'agit d'un modèle de sécurité de la nouvelle génération. Il n'y a pas de risque de perte subite de l'air comprimé si l'enveloppe est endommagée par un objet pointu.

Pour toute commande de 6 ballons ou plus, vous recevrez en cadeau la vidéo «On Top of the Ball» (VHS, 60 min. env.). Cette vidéo, d'une valeur de Fr. 49.-, contient une foule d'idées d'exercices de coordinations et d'équilibre et constitue un complément idéal aux livres recommandés ici.

Prix pour les lectrices et les lecteurs: Fr. 37.- au lieu de Fr. 43.-
Prix pour les membres du club: Fr. 29.- au lieu de Fr. 43.-
 (TVA incluse, frais de port en plus)

Veuillez passer votre commande au moyen du bulletin ci-dessous à l'adresse du *mobileclub*. La livraison et la facture vous parviendront directement par VISTA Wellness S.A., 2014 Bôle. Tél. 032/841 42 52, fax 032/841 42 87, e-mail: officevista-wellness.ch

- | | |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> Ballon-siège «mobile» | Nombre |
| <input type="checkbox"/> membre du <i>mobileclub</i> Fr. 29.- | _____ |
| <input type="checkbox"/> non-membre Fr. 37.- | _____ |



Nom/Prénom _____

Adresse _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____

Date et signature _____

A retourner ou à faxer au: Secrétariat *mobileclub*,
 Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78

Recueil d'exercices

Dans la fameuse série «1000 exercices et jeux de...» éditée par Walter Bucher, il existe un livre consacré au ballon de gymnastique. Non (encore) traduit en français, cet ouvrage est toutefois si clairement illustré qu'il peut être considéré comme accessible au lecteur francophone, raison pour laquelle nous nous permettons de le citer ici. Conçu principalement pour une utilisation en milieu scolaire, il privilégie la pratique et propose tout un choix d'exercices et de jeux qui peuvent servir de base à l'élaboration d'un programme de gymnastique sur ballon.

Trucco, U.: 1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf, Hofman, 1998. **72.1412**



Autres références

En français: Collectif d'auteurs de l'ASEP: Assis, assis, assis ... J'en ai plein le dos. En mouvement pour un dos sain. **1999. 03.2336 Q**

En allemand: Jordan, A., Graeber, I., Schmidt, S.: Fit-Ball-Aerobic. Aachen, Meyer und Meyer, 1997. **72.1381**

Jordan, A., Hillebrecht, M.: Gesundheitstraining mit dem Fit-Ball. Aachen, Meyer und Meyer, 1997. **72.1362**