



Un ballon indispensable : le Swiss Ball

À quelques semaines de l'ouverture de la Coupe du monde de football, nous vous présentons un autre ballon - également utilisé en préparation sportive - : le swiss ball. Grâce à ce gros ballon gonflable vous pouvez renforcer votre musculature, améliorer votre équilibre, ou encore parvenir au relâchement des tensions. Tellement polyvalent et bénéfique pour le corps que chaque foyer devrait l'adopter !

Par C. Geoffroy

*Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire*

Les kinésithérapeutes connaissent bien le swiss ball car, à l'origine, ils l'utilisaient pour la rééducation du dos.

Prévention, entretien, renforcement... le tout de façon ludique

Le swiss ball permet de travailler tous les groupes musculaires dans leur globalité, en nécessitant peu d'investissement en temps : il suffit de 3 ou 4 exercices pour ressentir des effets. Sa pratique associe un renforcement musculaire à un travail proprioceptif*, particulièrement précieux pour la coordination de vos gestes.

Mais commençons par répondre à deux questions fondamentales !

➤ Comment choisir votre ballon ?

Sa taille devra être adaptée à vos mensurations, afin d'optimiser l'efficacité des exercices proposés.

Si vous mesurez entre	Choisissez un ballon d'un diamètre de
140 et 153 cm	45 cm
155 et 168 cm	55 cm
170 et 185 cm	65 cm
188 et 203 cm	75 cm
205 cm et plus	85 cm

➤ Comment gonfler votre ballon ?

Dans un premier temps, pour vos exercices, vous pourrez le sous-gonfler : ainsi, vous le maîtriserez bien plus facilement. Plus tard, n'hésitez pas à augmenter sa pression progressivement pour accroître la difficulté de chaque exercice.

Il est possible, et même conseillé, d'utiliser le swiss ball comme siège : dans ce cas, choisissez le diamètre qui correspond à votre taille et, pour un meilleur confort, gonflez-le un peu moins.

*La proprioception est la capacité du corps à anticiper et gérer les situations motrices instables.

À présent, c'est parti pour les exercices !

➤ À chacun sa difficulté

Tout le monde peut utiliser le swiss ball : selon la position que vous adopterez sur le ballon, l'exercice sera plus ou moins difficile à effectuer. On peut déterminer 3 niveaux de difficulté pour chaque exercice, comme le montre l'exemple suivant.



Vert : facile



Bleu : moyen

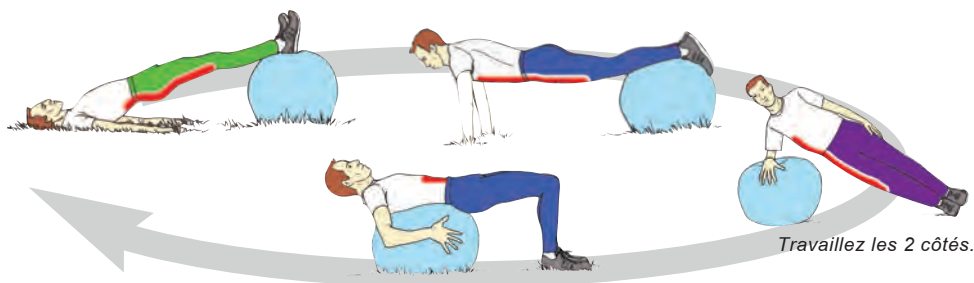


Violet : difficile

➤ Idéal pour le gainage

Le gainage permet de renforcer l'ensemble des muscles situés de part et d'autre de la colonne vertébrale : les abdominaux (transverse, obliques et grands droits), les paravertébraux, les muscles du périnée et le diaphragme. La gaine musculaire ainsi formée assurera la protection du rachis, du bassin et du périnée. Le gainage améliore également le geste et la performance.

Tenez chaque position durant 15 à 20 secondes. Répétez 3 fois chaque exercice, puis reposez-vous 20 secondes après chaque série. Enfin, passez à l'exercice suivant. Réalisez 2 fois le circuit.



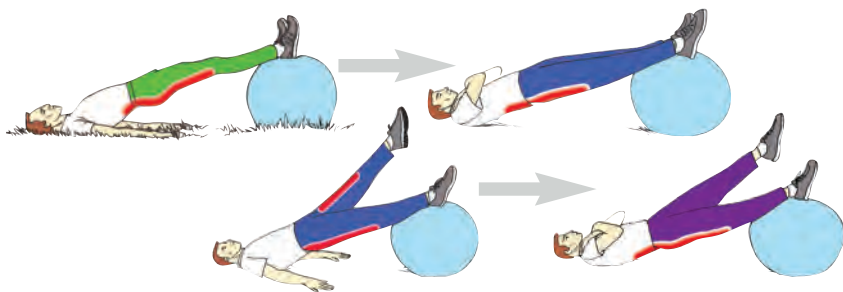
➤ Idéal pour renforcer l'équilibre

À partir d'une position stable, recherchez progressivement l'instabilité.

Plus l'environnement est instable, plus la stimulation des articulations et des muscles responsables de la stabilisation et de l'équilibre est forte. Le swiss ball va permettre de développer une meilleure conscience de votre corps dans les situations d'instabilité.

Exercices pour renforcer la partie postérieure du corps.

Lorsque la posture choisie est correctement maîtrisée durant 15 à 20 secondes, vous êtes autorisés à passer à l'exercice suivant.



➤ Idéal pour le dos

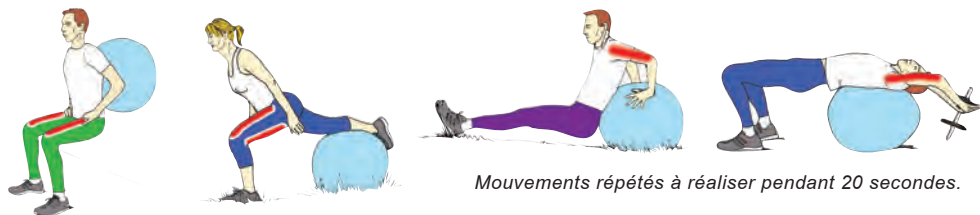
Les exercices sur swiss ball renforcent tous les petits muscles qui parcourent la colonne vertébrale et lui permettent de réajuster son équilibre.

Tenez de façon statique la position durant 15 à 20 secondes.



► **Idéal pour solliciter le corps dans son ensemble**

Vous pouvez aussi solliciter les membres supérieurs et les membres inférieurs de manière spécifique.



Mouvements répétés à réaliser pendant 20 secondes.

Tenez la position de façon statique durant 15 à 20 secondes.

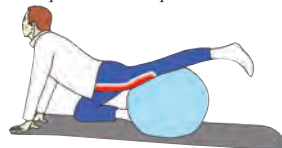
► **Idéal pour s'étirer, se détendre et se relaxer**

En dehors du travail de renforcement, le swiss ball se révèle un excellent outil de relaxation. En adoptant des positions qui conduisent à un relâchement total, celles-ci agiront profitablement sur votre souplesse et votre détente.



Détente du dos

Assouplissement du psoas



Assouplissement des adducteurs



Tenez la position environ 30 secondes.

► **Idéal en siège de bureau, pour prévenir la lombalgie**

Le swiss ball employé comme siège assure une position statique équilibrée – durable des heures – et concourt à la prévention du mal de dos.

Grâce à ce "nouveau siège", la région lombaire n'est plus figée et tous les micromouvements générés par le ballon améliorent à la fois la stabilité

et la mobilité de la colonne vertébrale. Le ballon lui-même, en tant que siège dynamique, permet d'adopter la position correcte en fonction des besoins de chacun.



La position assise sur le ballon autorise les mouvements du bassin dans les 3 plans de l'espace.



Extraits de l'ouvrage de C. Geoffroy :
"Coachez votre corps".



www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

Nos partenaires

