

Fitball : Travail évolutif (ludique et musculaire)

Respecter les 3 « P »

- PLAISIR
- PROGRESSION
- PREVENTION

Indissociables du sport de l'enfant, mais on ne peut écartier, à tort ou à raison un 4^{ième} « P », celui de la performance, issu du matraquage médiatique autour du sport.

Le CIO : Jeux Olympiques des Jeunes nous conduisent aussi dans la voie de cette performance, synonyme de victoire.

Différents stades

La petite enfance : de 1 à 3 ans

- La base d'appui
- Le centre de gravité
- L'utilisation de la vision
- La stabilité de la surface

De 3 à 6-7 ans

- Motricité de base
 - Courir/sauter/lancer/grimper/ramper/tirer/pousser/se suspendre/se balancer
- Contrôle postural
 - Jeux d'équilibre qui servira de base à la motricité et travail musculaire en particulier

De 6-7 jusqu' à 10 ans

- L'orientation du regard
- La coordination
- La qualité de l'impulsion
- Placement de dos et bassin
- Travail gainage

De 10 ans jusqu'à la puberté (11-12 filles/12-13 garçons)

Parcours avec exercices variés d'initiation aux gestes de la musculation: placement, agonistes – antagonistes, droite – gauche. Poids du corps ou charges légères : ballon, MB, manche à balai, aquahit léger...Souplesse.

De 11 à 14 ans filles et 12 à 15 ans garçons

Apprentissage des gestes de musculation avec charges raisonnables et séries longues.

Accent sur le placement.

Souplesse.

A partir de 14 ans

Entraînement de la force. Augmentation progressive et raisonnable des charges de travail. Accession raisonnable à des méthodes et exercices progressant du général au spécifique.

Toutes ces évolutions peuvent être travaillées grâce au Fitball.

STABILITY BALL

- Historique

La Stability ball a ses racines en Italie(1963) où elle a été fabriquée comme jouet.

Dès 1965 en Suisse, des thérapeutes l'utilisent comme outils de rééducation avec des enfants et des adultes, d'où une appellation souvent rencontrée qui est "Swiss ball".

Al Vermeil, préparateur physique de l'équipe de Basket des Chicago Bulls, a été l'un des premiers à intégrer la SB dans un programme d'entraînement de sportifs professionnels.

Non seulement vous allez travailler tous les groupes musculaires en 2 ou 3 exercices mais aussi vous allez solliciter votre système nerveux car celui-ci va devoir gérer les contractions de nombreux muscles pour la coordination, la posture, l'équilibre.

- Objectifs

L'entraînement avec une SB améliore l'équilibre, ce qui va améliorer l'agilité. Il faut considérer la SB comme un outil fantastique de par son efficacité et la variété des exercices.

La SB est utilisée comme support instable à tous les exercices et va permettre de développer une meilleure conscience de son corps dans les situations d'instabilité : les muscles profonds qui conditionnent la posture sont en effet sollicités totalement, et sont complètement associés aux groupes musculaires moteurs du mouvement.

Plus l'environnement est instable, plus l'activation des articulations et des muscles responsables de la stabilisation est importante; cette activation renforce la stabilité articulaire et permet un recrutement plus efficace des muscles.

Car elle contribue à renforcer les articulations, la SB est un outil essentiel pour un programme de prévention des blessures.

- # Validation Scientifique

Selon une recherche américaine, l'activité musculaire des abdominaux est pratiquement doublée quand le crunch est réalisé sur un SB.

Exercices	Abdos supérieurs	Abdos inférieurs	Obliques externes
Surface plate	22%	21%	5%
Swiss Ball	47%	55%	21%

(Activité musculaire durant le crunch sur une surface plate et sur un SB)

- Choix de la SB

Taille	Taille Ballon
Jusqu'à 145 cm	45 cm Small
140 – 165 cm	55 cm Medium
165 – 185 cm	65 cm Large
185 – 195 cm	75 cm Extra Large
Plus de 195 cm	85 cm Extra Extra Large

- Consignes de sécurité

Faites les exercices sur une surface dégagée et qui ne glisse pas, un tapis de gym peut être nécessaire, surtout en cas de chute lors d'exercices difficiles.

Vérifiez au sol tout débris coupant qui pourrait percer la SB.