

# Le ballon suisse

Si vous fréquentez le cours DOS et HARMONIE, vous avez probablement remarqué que, depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2012, les ballons suisses, également appelés ballons d'exercice, ballons d'entraînement ou ballons stabilisateurs, comptent parmi nos équipements de base. « *Par ailleurs, si vous pratiquez une activité physique seul chez vous, le ballon suisse fait très « certainement » partie de votre panoplie....* » E Gillis



Facile d'utilisation, le ballon suisse permet de réaliser des exercices particulièrement bénéfiques pour le corps et s'adresse aux débutants comme aux initiés. La vaste gamme d'exercices répond aux besoins de renforcement de la ceinture abdominale.

L'utilisation d'un ballon suisse aide à prendre conscience de l'instabilité de son corps et, par conséquent, à solliciter et à tonifier les muscles stabilisateurs, à développer sa souplesse et son agilité et ainsi à améliorer sa posture. En effet, garder l'équilibre en étant sur la surface instable du ballon exige que vous renforciez les muscles les plus faibles, à savoir les muscles que vous ne sollicitez que très rarement au quotidien, ainsi que tous les muscles du centre d'énergie (zone entre la ceinture abdominale et le

bas du dos). En d'autres termes, si vous faites des pompes, le bassin en appui sur un ballon, vous tonifiez non seulement les triceps, les pectoraux et les grands dorsaux - ce qui se produit lorsque vous exécutez le même mouvement sans utiliser un ballon - mais également les abdominaux, les muscles lombaires et tous les petits muscles qui protègent et soutiennent la colonne vertébrale. Mais ce n'est pas tout! Un exercice réalisé avec un ballon n'a pas sur un muscle donné les mêmes effets que cet exercice exécuté sans ballon. Reprenons l'exemple précédent. Si vous faites des pompes en utilisant un ballon, d'une part, les muscles qui restent au repos lorsque vous faites des pompes traditionnelles travaillent et, d'autre part, les muscles sollicités fournissent un plus gros effort. En conclusion, travailler avec un ballon suisse est plus efficace et rompt la monotonie des exercices les plus classiques.

Travailler avec le ballon permet de rompre la monotonie des exercices traditionnels, et de solliciter les muscles les plus paresseux tout en prenant conscience - du fait de la surface instable du ballon - des défauts de votre posture, ce qui vous permettra de les corriger.

Le «centre d'énergie» ou centre de gravité du corps est la zone qui englobe le ventre, le dos et les fesses. Les muscles concernés, à savoir les abdominaux, les muscles dorso-lombaires et les glutéaux (fessiers), doivent toujours être sollicités en même temps dans la vie de tous les jours. Les bienfaits thérapeutiques des exercices pratiqués avec un ballon suisse sont dus à la forme du ballon qui s'adapte parfaitement aux courbures naturelles de la colonne vertébrale et à sa surface instable qui oblige le cerveau à commander les muscles du centre d'énergie afin que le corps reste en équilibre et que les mouvements soient parfaitement coordonnés. Par ailleurs, pour rester assis sur un ballon, vous devez non seulement solliciter les muscles du centre d'énergie mais également ouvrir la cage thoracique, ce qui, d'une part, favorise la respiration et donc la bonne oxygénation de l'organisme et, d'autre part, assouplit et tonifie la colonne vertébrale.

Même si cela semble évident, il est indispensable de tenir en équilibre sur un ballon suisse, pour faire les exercices correctement. Garder son équilibre est la preuve irréfutable que les muscles du corps les plus importants, soit les muscles du centre d'énergie, sont suffisamment toniques pour remplir leur rôle.

Le travail avec ballon stimule l'esprit, éveille le corps et fait prendre conscience de l'importance du centre d'énergie qui, je le rappelle, correspond au centre de gravité du corps - soit plus concrètement aux pectoraux, aux abdominaux, aux muscles du dos, y compris les trapèzes, les grands dorsaux et les lombaires et les petits muscles de chaque côté de la colonne vertébrale. Tous les mouvements - et ce quels qu'ils soient - prennent naissance dans ces muscles mais je reviendrai plus tard sur ce point.

Pour exécuter correctement un exercice avec un ballon suisse, vous devez apprendre à vous concentrer et à vous détacher du monde extérieur et vous devez faire exactement la même chose lorsque vous travaillez. La patience et la persévérance sont la clef du succès et, même si certaines aptitudes physiques sont requises, le secret de la réussite réside dans la parfaite maîtrise du corps par l'esprit. Plus vous progresserez et mieux vous contrôlerez votre corps, plus vous aurez confiance en vous et mieux vous vous sentirez dans votre tête.

Pour la majorité d'entre nous, les abdominaux et la ceinture abdominale se résument aux grands droits, soit les muscles verticaux au centre de l'abdomen, et lorsque nous voulons les tonifier; nous nous contentons de faire des exercices basés sur la flexion avant.

En agissant ainsi, nous commettons deux erreurs. Premièrement, les muscles dorso-lombaires, qui sont peu sollicités, s'affaiblissent et, deuxièmement, le mouvement étant toujours le même, les muscles s'atrophient, entraînant une proéminence du ventre.

Les exercices proposés sont basés sur des mouvements dans les trois plans de déplacement de la colonne vertébrale, à savoir vers l'avant (flexion), vers l'arrière (extension), sur le côté (flexion latérale), ou le mouvement rotatoire (rotation). Si nous exécutons des mouvements dans ces trois plans, nos muscles se tonifient, s'allongent et s'affinent et les risques de blessures au niveau du dos diminuent.

Faire des mouvements du buste vers l'avant, l'arrière ou sur les côtés favorise l'équilibre du corps, tonifie et assouplit les différents groupes de muscles. Les mouvements de la cage thoracique sont plus amples, ce qui favorise la respiration et libère votre énergie, ce qui se traduit par un regain de tonus.

Dans un premier temps, faites chaque exercice en vous concentrant sur vos abdominaux. Visualisez-les comme un ensemble de muscles et non comme un muscle plat qui remonte et descend. La visualisation vous aide à solliciter les muscles du centre d'énergie les plus profonds qui, malheureusement, sont trop souvent oubliés. Les muscles du centre d'énergie enveloppent et soutiennent le milieu du buste et « relient » le haut et le bas du corps. Le fait que les muscles profonds travaillent en synergie avec les grands droits et le transverse tonifie la ceinture abdominale et soulage certaines douleurs dorsales chroniques.

### L'UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Faire régulièrement un exercice a des conséquences bénéfiques sur le corps et sur l'esprit. Lorsque vous dansez, que vous faites du sport ou que vous jouez d'un instrument de musique, c'est parce que votre esprit et votre corps travaillent en parfaite synergie que vous suivez la chorégraphie, remportez le match ou jouez les bonnes notes. J'aimerais que vous appréhendez les exercices avec un ballon suisse de la même manière - à savoir en vous concentrant et en ressentant du plaisir.

Pendant le cours : écoutez toujours ce que vous dicte votre cœur et votre corps et restez fidèle à vous-même!

Voici qlq extraits du livre : « 96 Exercices avec un ballon » de E Gillis

### **SPORTIVEMENT VOTRE**

MYRIAM Goetghebuer