

Utilisation efficace et sécuritaire des ballons d'exercice

Posted on [11/06/2012](#)

Utilisation efficace et sécuritaire des ballons d'exercice

Par François Gazzano

Spécialiste des Sciences du Sport – Centre Canadien Multisport Atlantique (2003-2006)

Préparateur physique – Université de Moncton (2003-2006)

Rédacteur scientifique – Institut National de Formation des Entraîneurs Montréal

PDG, Advanced Fitness Designs, Inc.

Concepteur des logiciels [Athletemonitoring.com](#), [FitStats \(www.fitstatsweb.com\)](#)

Contact : fgazzano@af-d.com

©François Gazzano – Tous droits réservés

Les ballons d'exercice sont des outils d'entraînement utiles pour renforcer les stabilisateurs du tronc (abdominaux, obliques, lombaires) et les ischio-jambiers mais leur efficacité dans le développement de la force et de la puissance musculaire est controversée.

UN EXERCICE RÉALISÉ SUR BALLON EST-IL RÉELLEMENT PLUS EFFICACE?

Si l'utilisation d'un support instable (le ballon) peut stimuler efficacement les groupes musculaires responsables de stabiliser le tronc, l'instabilité diminue l'activité musculaire des muscles responsables du mouvement principal (agonistes) au profit des muscles stabilisateurs. Par conséquent, **la force produite lors d'un mouvement réalisé sur un support instable sera inférieure à celle produite sur un support stable** (ex : la force développée lors d'un développé-couché sera moindre sur un ballon que sur un banc et l'effet d'entraînement sera réduit)

Lorsqu'ils sont réalisés sur ballon suisse, les exercices destinés à améliorer la force et la puissance des principaux groupes musculaires, en plus d'être souvent plus dangereux, **SONT MOINS EFFICACES** que les mêmes exercices réalisés sur un support stable.

En conclusion, lorsque l'intention est d'améliorer la force ou la puissance des groupes musculaires impliqués dans le geste sportif il est préférable d'utiliser des exercices poly-articulaires utilisant des poids libres (squats, épaulés, développé-couché, etc) et ne pas utiliser de ballons suisses.

Le renforcement des stabilisateurs du tronc peut être réalisé efficacement avec des exercices ciblant ces groupes musculaires avec ou sans ballon.

PRECAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION DES BALLONS

- S'assurer que le ballon soit suffisamment gonflé
- Ne pas se tenir debout sur le ballon
- Ne pas utiliser de résistances autres que le poids du corps ou un medicine ball
- Ne pas sauter, rebondir sur le ballon
- Dans le cas de problèmes de dos, ne pas s'asseoir sur le ballon

REFERENCES

- Goodman P, NCSA's Performance Training Journal 2(6), 9-25, 2003 (www.nscalift.org/perform/).
- Clark et al, Journal of Strength and Conditioning Research 17(3), 475-483, 2003.
- McGill S, Low Back Disorders, Human Kinetics, 2002.
- Behm D et al, Journal of Strength and Conditioning Research, 16(3), 416-422, 2002