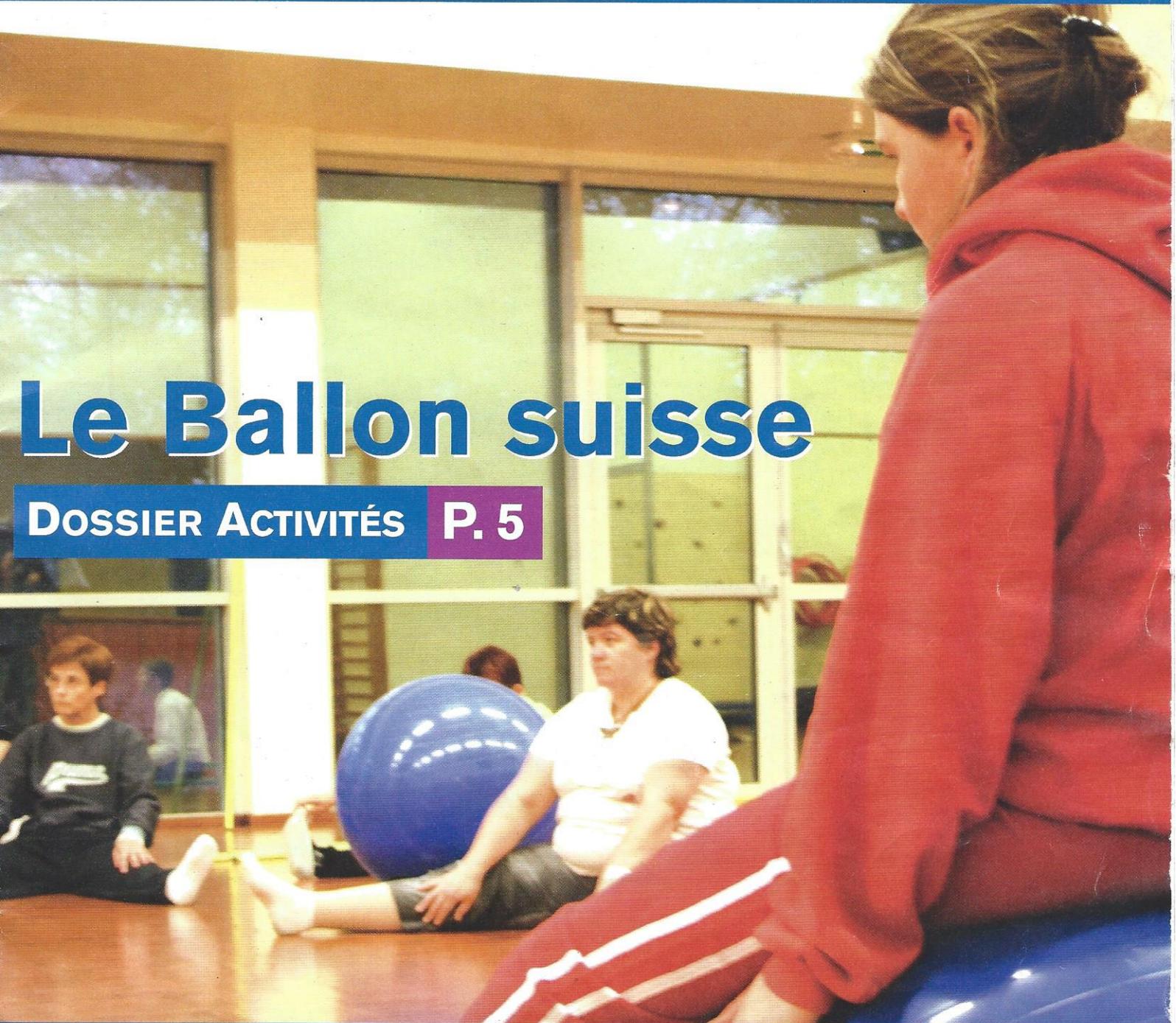




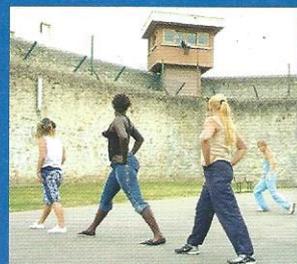
Animateur

Le magazine des Animateurs de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous



Le Ballon suisse

DOSSIER ACTIVITÉS P. 5



P. 2

EMPLOI FORMATION ET QUALIFICATION

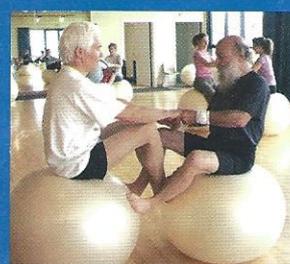
CAE STAPS

Favoriser le sport dans les zones urbaines sensibles

P. 4

LA CONVENTION COLLECTIVE NATIONALE DU SPORT

Droits à la formation et libertés syndicales



P. 13

FICHE PRATIQUE

Apprentissage du Ballon suisse

CAE STAPS

Favoriser le sport dan

Pascal PETRINI,
DTN A
rédacteur des Cahiers de l'Animateur

C'est avec plaisir que nous vous envoyons ce numéro des Cahiers ! Un numéro important car il démontre, une nouvelle fois, que **chaque acteur de terrain peut s'investir et collaborer sur des projets de dimension nationale.** En effet, le dossier central présenté dans ces pages a été entièrement réalisé par une instructrice EPMM : Brigitte Delzenne, qui a souhaité ici vous faire partager sa passion pour une activité aux multiples facettes : le Ballon suisse.

Comme pour l'ensemble de nos activités, les Cahiers choisissent de mettre en lumière une pratique afin de vous initier et de vous donner les clefs pour la développer dans votre région. Brigitte a ainsi eu l'idée de parler du Ballon suisse lors d'un stage de formation fédéral consacré aux futurs instructeurs.

Cette approche doit être étendue. Cela vous concerne toutes et tous, car les Cahiers vous sont ouverts pour promouvoir les initiatives que vous menez, et en être le vecteur de diffusion le plus dynamique et le plus large. **Proposer une activité structurée et riche en adaptations possibles,** approfondir les intérêts pédagogiques de la pratique, relancer un jeu qui sommeille, développer des techniques ou des jeux nouveaux... : autant de pistes qui permettent de rédiger un dossier complet et in fine d'offrir aux animateurs une nouveauté pour leurs adhérents.

Les Cahiers confirment ainsi leur vocation première d'outil d'échange entre les animateurs. Pour preuve, de nombreux dossiers déjà abordés ont fait réagir certains d'entre vous et ont prouvé qu'il était important de traiter des sujets très en amont : l'extension de la convention collective du sport, la mise en place du certificat de qualification professionnelle... À travers ces exemples, c'est bien du lien entre la Fédération et ses animateurs dont nous parlons, et partant, de l'avenir, car le développement des associations et du nombre de licenciés passe assurément par la connaissance, par l'ensemble des acteurs fédéraux, du projet fédéral et des actions qui le fondent.

En attendant de nous retrouver dans les salles sur le ballon ou sur les pistes enneigées, nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année et un joyeux Noël.

La Fédération est depuis cet été un acteur de l'opération dédiée à l'emploi de titulaires de diplômes STAPS et dont l'objectif est de favoriser le développement des pratiques physiques et sportives dans les zones urbaines sensibles. Né d'un partenariat entre le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative, et celui de l'Emploi, de la Cohésion Sociale et du Logement, avec l'appui du Ministère de la Justice au travers de sa direction de la protection judiciaire de la jeunesse et de l'administration pénitentiaire, ce projet permettra, outre la reconnaissance du rôle éducatif du sport, de renforcer notre réseau d'action sur le terrain.

Il a paru intéressant de vous présenter les missions et les lieux retenus dans ce dispositif ; car les emplois créés ne pourront être pérennisés qu'à la conditions d'intégrer les actions initiées dans les programmes des comités régionaux et départementaux. Les personnes employées auront ainsi une part de leur temps de travail consacrée au développement des actions de la Fédération.

Dans le cadre **de ce dispositif**, la Fédération se voit confier la mise en place de 19 Contrats d'Accompagnement dans l'Emploi (CAE) réservés à des personnes titulaires d'une licence STAPS :

- 15 profils "éducateur sportif auprès de la **protection judiciaire de la jeunesse**"
- 9 profils "éducateur sportif en **milieu pénitentiaire**,"

Protection judiciaire de la jeunesse

La **direction de la protection judiciaire de la jeunesse** a en charge l'insertion et la réinsertion sociale des jeunes en danger et des jeunes délinquants qui ont fait l'objet d'une décision de justice. Dans ce cadre, le sport joue un rôle primordial en favorisant le lien social. Les activités physiques et sportives offrent des avantages pour l'apprentissage de la règle, la restauration de l'estime de soi et le développement de valeurs d'entraide et de solidarité.

Les personnes recrutées ont pour mission de :

- **Développer et faciliter l'accès aux pratiques sportives** pour les jeunes suivis par la PJJ.
- **Contribuer à l'insertion sociale et professionnelle** des jeunes par la mise en place des activités journalières, par l'organisation, l'accompagnement et la participation à des manifestations sportives ponctuelles et de camps (pendant ou hors périodes scolaires).
- **Contribuer à la mise en œuvre de la politique sportive fédérale concernant l'environnement socio éducatif.**

L'agent de promotion exerce son activité sous l'autorité du chef de service PJJ auprès duquel il intervient. Il travaille en binôme avec un agent de la PJJ (tutorat institutionnel) et en étroite relation avec les cadres techniques Sports pour Tous représentant le DTN. Il rend compte de ses missions au DTN de la Fédération Française EPMM Sports pour Tous. Un minimum d'une journée par semaine sera consacré à sa participation à l'élaboration et au suivi d'actions relevant de la fonction éducative et sociale du sport menées par la Fédération Française EPMM Sports pour Tous, le centre de ressources APS et ses organes déconcentrés ; découverte des métiers du sport, module de préparation à l'AFPS...

L'ensemble des actions sera coordonné et supervisé par la Fédération Française EPMM Sports pour Tous qui veillera à l'adaptation à la fonction, la formation, le suivi, le débouché professionnel, avec le souci de développer la capacité à élaborer et conduire des projets dans le champ spécifique de la fonction éducative et sociale du sport, pour compléter les compétences propres aux métiers du sport et garantir une insertion professionnelle future.

Milieu carcéral

L'administration pénitentiaire souhaite développer les APS au profit des personnes placées sous main de justice. Les actions seront définies en commun par les acteurs intervenant sur les problématiques sport, santé et accompagnement social.



Fédération Française pour l'Entraînement Physique dans le Monde Moderne Sports pour Tous

Reconnue d'utilité publique - 153, rue Saint Martin - 75003 Paris © 01 42 72 95 55 - info@sportspourtous.org

- Directeurs de la publication et de la rédaction : Françoise GOT, Lionel LACAZE
- Coordination rédactionnelle : Xavier LE SAUX, Julia LONGAVESNE, Pascal PETRINI
- Ont collaboré à ce numéro : Jean-Pierre MERCADER, Daniel BACH, Marc PERES, Martine ROBERT-LACAZE
- Création et réalisation graphique : tand'M © 01 42 61 62 63
- Fabrication : ID'M Production Dépôt légal N°20, 4^e trimestre (Décembre 2006)
- Commission paritaire : 0609 G 81750 ISSN 1632-3734
- Imprimeur : IAPCA - le Muy (Var) © 04 94 19 54 57
- Photos et illustrations : Comités, clubs, Marc ROSAZ
- Abonnement 1an/4 numéros : France 18 euros - Etranger 20 euros
- Magazine imprimé sur papier 100% fibres recyclées post consommation

Plus d'informations : www.sportspourtous.org



Le Ballon suisse

Créé dans les années 1960 par une kinésithérapeute suisse, du nom de Suzanne Klein Vogel Bach, le Ballon suisse nommé alors "ballon de klein" est tout d'abord réservé à la rééducation du dos, fondée sur des mouvements de bases de gymnastique sur ballon.

Cette discipline prend son essor aux États-Unis avec le coaching à domicile dès les années 1990. Aujourd'hui, les salles de gym, de fitness et de well-being, ont intégré dans leurs programmes ce drôle de gros ballon de différents diamètres. C'est aussi dans le domaine de la santé, pour la rééducation et la prévention des maladies du dos que le Ballon suisse est très apprécié. Dans les écoles, en entreprises et même dans les maternités, le Ballon suisse trouve son utilité dans la recherche de l'ergonomie de postes de travail, dans l'accompagnement de la grossesse...

Différentes fédérations sportives ont compris l'intérêt de l'utilisation du ballon et l'ont intégré dans leur programme d'entraînement. Il permet de rechercher de nouvelles sensations pour améliorer l'efficacité du geste. L'entraînement musculaire sur Ballon suisse fait travailler tous les muscles, des pieds à la tête, sans oublier les muscles stabilisateurs. Dans les exercices de renforcements musculaires habituels, on s'attache davantage au maillon qu' à la chaîne musculaire dans son ensemble. Le Ballon suisse peut être développé comme outil de diversification des cours gymniques, mais aussi comme activité globale spécifique pour un public désireux de sensations nouvelles. Pour ce faire, le dispositif de formation prévu sur 5 jours doit permettre le perfectionnement de la pratique et donner les connaissances nécessaires à l'enseignement. Cet outil nécessite de l'attention, du contrôle de soi, de la concentration, et une coordination maximale.

La principale difficulté sur le ballon est d'apprendre à se relâcher, d'être capable de lâcher prise et de retrouver son naturel, tout en gardant les postures de maintien.

Le Ballon suisse utilise en priorité les récepteurs intéroceptifs, par conséquent c'est un modèle d'APS n'étant pas forcément mis en évidence dans les apprentissages des autres techniques gymniques utilisant essentiellement les récepteurs extéroceptifs.

En Ballon suisse la réponse est plus sur les muscles profonds que sur les muscles dits dynamiques.

AUTEURS

Brigitte DELZENNE instructeur EPMM spécialiste du Ballon suisse
brigitte.delzenne@sportspourtous.org
Pascal PETRINI Directeur Technique National Adjoint

Les fondamentaux du Ballon suisse

La particularité de l'entraînement physique sur ballon est liée à l'élasticité et à la sphéricité du ballon. Cette forme de mouvement est fondée sur la sollicitation permanente de l'équilibre, bien que le poids corporel soit réparti sur une surface d'appui relativement étendue. A de rares exceptions près, pendant les exercices, le corps a toujours deux points d'appui : le sol stable et le ballon instable. Ainsi les réactions d'équilibre, en particulier au niveau vertébral, évitent le danger lié au poids du corps lors des exercices.

Ballon siège

Que ce soit à la maison, à l'école, au travail, la position assise prolongée provoque des douleurs de l'appareil locomoteur.

La posture normale de la colonne vertébrale (la courbure en double "S") doit être maintenue pendant la position assise, même lorsque celle-ci se prolonge. Remplacer de 15' puis 30' par jour le siège habituel par le ballon pour commencer, puis plus longtemps selon l'âge et le passé sportif, tout en veillant à conserver une posture correcte, sans douleurs, sans fatigue.

La position assise en mouvement sur le ballon entraîne l'ensemble de la musculature de soutien, améliore la circulation sanguine et les facultés de perception de l'utilisateur.

Il améliore l'équilibre dynamique par un jeu inconscient et continuellement stimulant, ainsi que la perception du schéma corporel et plus spécialement, la perception des modifications de pesanteur ou de gravité, puisqu'il stimule la régularisation de la posture.

Il favorise des mouvements qui tonifient et détendent (relâchement des muscles).

Il permet, en activant les mécanismes de pompage, une symétrie par un passage sans heurts entre mouvements de charge et de décharge des disques intervertébraux, ce qui est essentiel pour l'alimentation et le fonctionnement de leurs tissus.

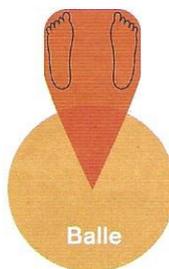
En améliorant l'irrigation sanguine, il augmente la capacité de rendement de l'ensemble des organes, en particulier du cerveau. Il développe la perception spatiale. C'est un support relaxant pour le corps offrant des postures très variées de détente.

Ergonomie de la position assise

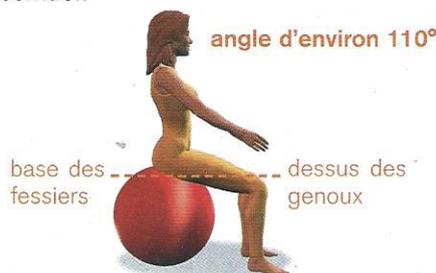
La surface portante est la plus petite surface qui entoure les surfaces de contact du corps sur le support.

Assis dos droit sur la grande circonférence d'un ballon bien gonflé (ne perdant pas sa capacité à rouler), pieds au sol, la surface de projection est la plus petite surface entourant la surface de contact avec la balle et des pieds avec le sol.

Quand on parle de position assise sur le ballon, on parle d'angle cuisse/hanches. Il y a souvent confusion, il s'agit en fait de l'articulation de la hanche qui se situe dans le bas fessier, et du dessus du genou.



La position respectant cet angle se situe entre 90° et 110°, cet angle doit respecter les courbures naturelles en double "S" de la colonne, sans les minimiser, ni les accentuer.



Toutes les théories sur les bienfaits du ballon 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 rapprochées ; cette position, en empêchant tout fléchissement avant de l'articulation coxo-fémorale, peut provoquer à long terme un raccourcissement du fléchisseur de la hanche (psoas).

Choix du ballon

Plusieurs tableaux de mensurations existent. Il est plus sûr de garder à l'esprit qu'**en position assise, les genoux doivent se situer plus bas que le bassin. L'angle entre cuisse et tronc doit être plus grand que 90°. Les proportions du corps jouent également un rôle.** Les ballons existent en 55, 65 (gonflés de 56 à 65), 75 (gonflés de 66 à 75), 85 et 95 cm de diamètre, ils sont en PVC plus ou moins épais, donc plus ou moins fermes, supportant environ 300 kg de charges. Le

diamètre du ballon et sa texture sont à définir selon l'utilisation principale qui en sera faite. Pour des débutants il est conseillé de travailler sur un ballon légèrement dégonflé. Les ballons les plus mous se prêtent particulièrement bien à certaines thérapies où lenteur d'exécution et prise de conscience du mouvement sont primordiales. Les ballons plus épais dont le contact est ferme et doux, ont un très bon rebond, le roulement n'est pas freiné lors des mobilisations, leur texture ne glisse pas au sol et se prête donc à la gymnastique sur ballon. Attention, certains ballons trop lisses peuvent glisser sur le parquet.

Rangement des ballons

Le rangement est un souci majeur à la mise en place de l'activité. Les gonfler à chaque séance est très fastidieux. Les ballons peuvent être empilés les uns sur les autres par des anneaux séparateurs ou en les fixant avec des élastiques sur des supports muraux.

La sécurité

- Exécuter les mouvements avec précaution et sans hâte
- Ressentir les exercices sans douleur
- Adapter la taille du ballon
- Adapter l'utilisation au niveau des pratiquants
- Sécuriser le lieu
- Ne pas bloquer la respiration
- Garder le regard horizontal
- Respecter les temps de relâchement
- Ne pas laisser traîner d'objets sur le sol
- Tenir compte de la tenue

Les objectifs

- Réagir de façon économique à des perturbations de l'équilibre par des réactions spécifiques
- Savoir inculquer au pratiquant un comportement moteur naturel, c'est-à-dire fonctionnant automatiquement et de façon économique. ■

Le Ballon suisse

Les situations qui sont présentées sont des exemples de ce qu'il est possible de proposer dans des séances EPMM Sports pour Tous. Les situations proposées doivent vous permettre de construire un cycle de quelques séances en les combinant tout en respectant les principes généraux énoncés précédemment.

Mobilisations et stabilisations en position assise

Prise de conscience des appuis au sol, relâchement des trapèzes, mobilité du bassin. Le rythme normal de la marche servant de référence.

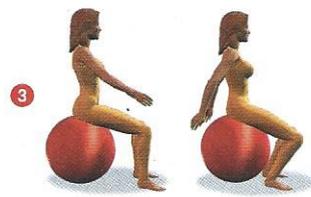
Découvrir un nouvel équilibre



Dans un premier temps, ressentir ses appuis au sol, y décharger une partie du poids du corps.

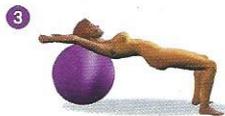


Puis travailler la mobilité du bassin "hulla hop" (rotation et contre rotations).



Augmentation du roulement du ballon avec mouvements pendulaire réactionnels des bras.

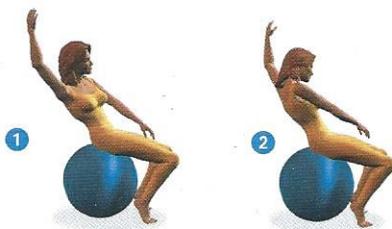
Déplacement avant/arrière



Inclinaison postérieure, avec contrainte pour les muscles vertébraux.

Inclinaison antérieure avec contrainte des muscles abdominaux.

Équilibre avec mouvement des bras



Contrainte recherchée des muscles obliques de l'abdomen.

Activation de la musculature antérieure et postérieure par mobilisation et stabilisation.

Déplacements latéraux



Roulement du ballon de droite à gauche avec contact d'une tubérosité ischiatique au départ, puis augmentation du roulement pour n'avoir plus que le contact d'une main.

Passage en sautant du pied gauche vers le pied droit.

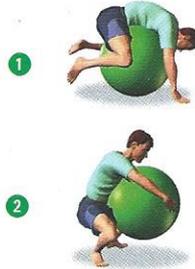
**Mobilisations et stabilisations
En partant de la position en
décubitus ventral.**

Prise de conscience des appuis au sol, mobilité du rachis dorsal, mise en jeu des muscles stabilisateurs de la colonne, le rythme normal de la marche servant de référence

Enrouler autour du ballon



1
2
Passer de l'appui main droite pied droit à l'appui main gauche pied gauche.



1
2
Passer de l'appui des mains sur l'appui des pieds.



1
2
A plat ventre, pieds au sol, tendre les jambes et relever le haut du buste, aligner, stabiliser.

ATTENTION

Cet exercice sera mal réalisé avec un ballon trop petit

Mains au sol



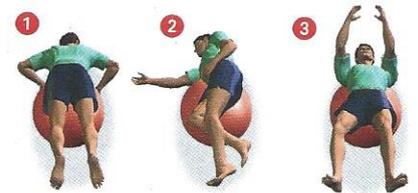
1
2
3
4
5
6
Marcher sur les mains, pour progressivement arriver en appui sur les cuisses puis les genoux, ou jusqu'aux pieds sur le ballon (selon son niveau sportif). Aligner et stabiliser (Attention le corps n'est plus en décharge sur le ballon). Puis, tirer le ballon avec les genoux. De cette position repousser le ballon avec les genoux pour se retrouver en extension des hanches et flexion des épaules.

Assis/couché



1
2
3
S'asseoir sur le ballon, puis faire pivoter tout le corps de façon à se retrouver en position ventrale sur le ballon, en s'aidant avec les mains.

Vrille



1
2
3
Tourner du décubitus ventral au décubitus latéral par un mouvement de vrille, en appuis sur les mains. Idem en appui sur les pieds.

L'équilibre

Prise de conscience de la mise sous tension des muscles stabilisateurs et de l'activation des récepteurs sollicitant d'importantes régulations proprioceptives. Auto grandissement, concentration, respiration profonde, attention, calme.

Assis



1
2
En appui uniquement sur le Ballon suisse et medecin ball. Situation intermédiaire entre un exercice avec des appuis au sol et un exercice sans aucun appui. Assis sur le ballon, ôter les appuis au sol, stabiliser. Si l'équilibre est stable, augmenter progressivement la difficulté en promenant le regard de droite à gauche, de haut en bas. Puis en accompagnant le regard par le mouvement de tête.

En équilibre sur le ballon



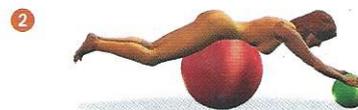
1
2
Fléchir les genoux que l'on tire sous le ventre. Avancer les mains près du ballon, puis quitter les appuis au sol pour se relever à quatre pattes sur le ballon. Stabiliser, puis retirer les 2 mains du ballon, pour se retrouver en équilibre à genoux sur le ballon.

L'équilibre à plat ventre

L'équilibre à plat ventre sans appuis au sol demande beaucoup de pratique. Il faut passer par diverses phases évolutives.



En appui uniquement sur le ballon et le medecin ball. Intermédiaire entre les appuis au sol et aucun appui. Les pieds sont sur le medecin ball, l'abdomen est sur le Ballon suisse, le reste du corps hors sol.



Idem mais les mains sont sur le medecin ball, l'abdomen est sur le Ballon suisse, le reste du corps hors sol, extension des membres inférieurs.

L'équilibre en groupe

L'équilibre en groupe peut se faire assis, à plat ventre, à genoux (ce dernier nécessite une grande maîtrise). Les consignes de sécurité doivent être bien stipulées, l'esprit de groupe et l'action collective sont à privilégier.



Exemple par 2



Exemple avec un grand groupe

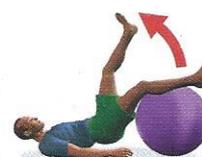
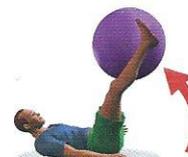
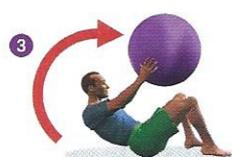
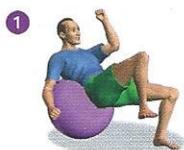


Exemple en groupe de 4 ou 5

Renforcement et étirement musculaire

Travail des abdominaux (grand droit, obliques), fessier, ceinture scapulaire...

En ballon libre

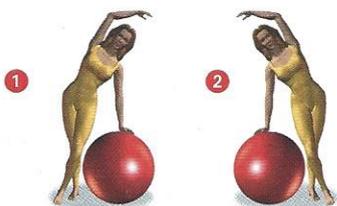


À partir de la position assise descendre en appui sur les épaules en faisant des mouvements de marche : spinaux, ceinture scapulaire (trapèze, angulaire, rhomboïde, deltoïde, sus épineux, sous épineux...), et bras (biceps, triceps...).
En décubitus dorsal : abdominaux et fessiers.

En couché latéral : abducteurs, adducteurs, fessiers, grand dorsal, grand et petit rond, deltoïde...

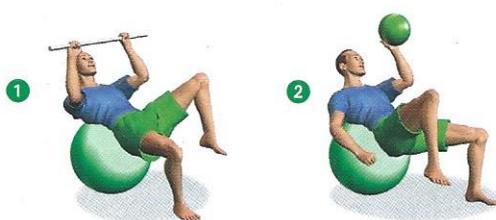
Beaucoup d'exercices de renforcements et étirements musculaires peuvent être entrepris au sol. Voici ci-dessus quelques exemples possibles.

Avec déplacement



En attitude finale la hanche est en extension totale.

Avec charges



Utilisation de divers petits matériel.

Contre un mur



En appui contre un mur : Abdominaux (grand droit, obliques), fessiers, ceinture scapulaire.

Autres types de travail avec le Ballon suisse

Expression corporelle

Appliquer ici le principe fondamental du Ballon suisse, partir de l'interne vers l'externe, à la recherche du mouvement le plus naturel. Faire un maximum de déplacements autour et sans perdre le contact du ballon, en mettant au moins une fois chaque partie du corps en contact avec le ballon. Se mouvoir comme on le ressent, selon l'envie sur une musique calme mais stimulante pour le mouvement.

La méthode Pilates et le Ballon suisse

Les points essentiels à respecter de cette méthode sont la relaxation, la concentration, et la respiration. Il faut faire partir tout les mouvements du "centre d'énergie" du corps constitué de muscles dit stabilisateurs : le transverse (le muscle le plus profond des abdominaux), et le grand dorsal. Pour une stabilité optimale le mouvement doit partir du périnée (plancher pelvien) puis être relayé par les abdominaux inférieurs. On doit toujours vérifier que la colonne vertébrale est en posi-

tion neutre, et que les segments corporels sont alignés (épaules, hanches, genoux, chevilles...).

Pour certains exercices en decubitus ventral, dorsal et latéral un ballon de plus petite taille est parfois nécessaire selon la longueur des segments corporels (bras, jambes).

Les jeux

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. Le Ballon suisse permet de placer ici aussi de nouveaux accents.

Les exemples pour les jeux sont presque infinis, il en va de l'imagination de l'animateur, de l'adaptation de jeux de balle connus, comme la lutte pour le ballon, le ballon prisonnier ou la balle brûlée, ou se combinant entre eux. Mais en tant qu'animateur, on devra toujours vérifier la pertinence de tels exercices avec un Ballon suisse (difficultés, dangers...). ■



Exemples de jeux de groupe

En équilibre assis en rond se faire des passes sans perdre l'équilibre, face au cercle, puis de dos... Jeux de relais (plusieurs équipes, passer le gros ballon de main en main, par dessus la tête, sur le coté...) En rebond, assis se faire des passes, le plus de passes réalisées dans une équipe donne la victoire....

Chat siamois

Former des groupes de deux chasseurs et deux chassés, les participants coincent un ballon entre leurs bustes. Un groupe est le chat, les autres sont les souris.

Objectif :

Stimulation du système cardiovasculaire, travail en coopération et amélioration de la coordination.

Hamburger

Deux personnes tiennent chacune un Ballon suisse, en coincent une troisième entre elles et se déplacent de cette façon.

Variante :

Réaliser un parcours ou un slalom en courant et remettre le ballon à une autre équipe.

Objectif :

Travail en coopération, amélioration de la coordination.

Le crocodile

Les participants doivent réussir à traverser toute la salle en faisant rouler un Ballon suisse devant eux, sans se faire toucher par les crocodiles. Ceux-ci sont placées sur les lignes transversales et se déplacent en rebondissant sur les balles. Le joueur qui est touché devient crocodile

à son tour et va se placer sur une autre ligne. Effectuer plusieurs passages jusqu'à ce que tous les participants soient attrapés.

Objectif :

Stimulation cardiovasculaire, développement de la vitesse de réaction.

Combat de coqs

A et B tiennent chacun un Ballon suisse dans les mains et essaient, en sautant 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.

Objectif :

Amélioration de l'équilibre, renforcement de la musculature générale.

Remarque : ne pas réaliser ce jeu sous la forme "tous contre tous".

Sports d'équipes

Balle au roi

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.

Objectif :

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

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

(d'autres activités sont proposées P13-14)

La gymnastique sur ballon

Utilisation du rebond

La condition première du terrien qui le soumet à l'attraction terrestre, le pousse à développer en permanence une force égale et directement opposée à la force gravitationnelle.

Objectif : Savoir mettre en jeu automatiquement le maintien redressé de la colonne vertébrale dans un plan vertical, de façon économique. La position de base est assise sur un ballon ferme.

Apprentissage du moment neutre :

Décharger une bonne partie du corps par une pression des pieds dans le sol.

Tirer les bras vers le ciel à chaque début de phase descendante du corps, l'individu utilise alors le mouvement de la masse de son corps dans un sens pour accélérer la masse de ses bras en direction opposée. Jouer avec les inerties respectives augmente la vitesse du lever de bras. L'impression donnée est que les bras ne pèsent plus rien, lorsque la masse du corps les porte au point le plus haut juste avant de redescendre.

Prendre ainsi conscience de la hauteur à avoir lors des rebonds pour éviter tout tassement vertébral.

Un contrôle rapide lors des rebonds permet de voir si les épaules sont libres vers le haut et le bas (absences de tensions au niveau des trapèzes), pour exploiter au mieux son rythme en s'adaptant à la trajectoire du ballon. Cet apprentissage peut se faire par des passes de ballon (de balles avec raquettes...)

La prise de conscience du moment neutre est nécessaire pour tous les exercices en rebond.

Les douleurs lors du rebond ne surviennent pratiquement qu'en cas de mauvaise stabilisation du rachis dorsal.

VARIATIONS :

- Des mouvements accélérés, stoppés ou freinés permettent de travailler à volonté les muscles du tronc.
- Sauts par oscillations des talons.
- Sauts avec affaissement des épaules.
- Sauts coude genou opposé (marche).
- On peut aussi exécuter d'autres pas qui s'inspirent de la danse et de l'aérobic. Par exemple : Step Touch, V-Step, Box, Leg curl, etc.

Progression de l'apprentissage et variations de la pratique du Ballon suisse

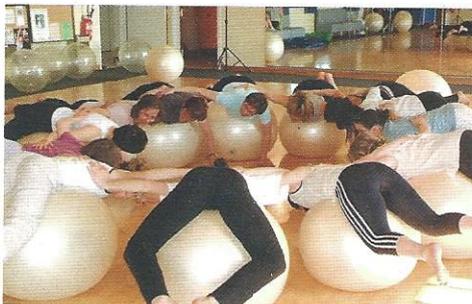
Il est nécessaire de prévoir une évolution de la pratique dans le temps, pour amener tous les pratiquants à un niveau permettant une utilisation du ballon en condition de sécurité optimale selon le public.

Les situations de départ, sans ballon sont reprises de moins en moins souvent selon les résultats, pour s'assurer de la capacité des pratiquants à maintenir une position stable, faisant appel à l'action synergique de plusieurs muscles ou groupes musculaires, le "gainage", en sachant que l'instabilité du ballon augmente la difficulté du maintien des postures

- Tester le gainage et la capacité de verrouillage abdominal par position instable de Klapp (à 4 pattes, bras jambe opposée levée, maintien vertébral, engagement du transverse et du plancher pelvien).
- Renforcer le gainage et le verrouillage abdominal (muscles abdominaux fessiers plancher pelvien)
- Renforcer le maintien de la nuque.
- Renforcement musculaire des poignets et chevilles (appuis, réceptions).

Intégrer, petit à petit le ballon :

Pour débiter, un ballon mou est plus facile à maîtriser, par la suite surtout lors des mobilisations et des rebonds il faudra qu'il soit plus ferme par sécurité.

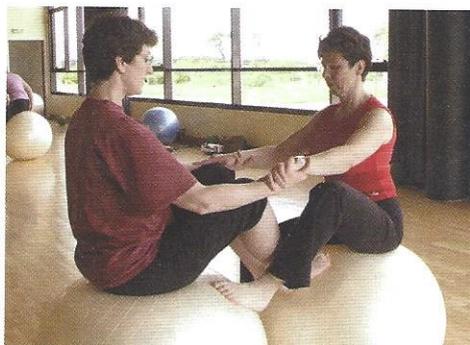


Un exercice exécuté au départ en statique le sera par la suite en mouvement en s'assurant avec les mains ou/et en présence d'un partenaire.

- Par des jeux collectifs (appropriation de l'engin)
- Par des mobilisations assises de rotation et contre rotations.
- Par des mobilisations en cubitus ventral et dorsal sur le ballon.
- Les situations de renforcements musculaires sans ballon étant petit à petit remplacées par

des situations plus complexes de gainage et de verrouillage induit par des mobilisations et stabilisations avec le ballon.

- Les situations d'étirements musculaires deviennent de plus en plus variées et complexes.



- Équilibre assis (rajouter décentration du regard, mouvements de plus en plus complexes des bras et jambes)
- Équilibre ventral (complexifier petit à petit)
- Équilibre à genoux (complexifier petit à petit)
- Équilibre commun (augmenter le nombre de participants et les tâches à effectuer)
- Additionner les tâches à effectuer, avec une balle ou un ballon (tenir, manipuler, lancer, tirer, jongler...)

La variabilité des situations permettra de faire jouer l'ensemble des récepteurs proprioceptifs. Pour cela il conviendra d'augmenter progressivement la difficulté en jouant sur l'équilibre (réduire la surface d'appui sur le ballon, réduire le nombre d'appuis au sol, l'instabilité des points d'appuis, les yeux fermés...), en utilisant la pesanteur ou encore en ajoutant des charges (Les charges additionnelles augmentent l'effet de gravité) ou des tâches supplémentaires ... ■



Exemples d'utilisation du Ballon suisse

Les entraîneurs sont toujours confrontés à des choix de travaux qui conduisent à privilégier chaque qualité tour à tour et à déterminer une hiérarchie entre elles. On espère ensuite que les qualités acquises s'additionneront harmonieusement pour accroître les performances dans la discipline. Pour les sports de nature, par exemple, un outil qui permettrait de retrouver les éléments essentiels de l'activité sans avoir à affronter les conditions météorologiques éprouvantes ou sans être contraint à de longs déplacements autoriserait une augmentation des volumes d'entraînement non négligeable.

C'est dans ce sens que Jean-Yves Cheltin, entraîneur national à la fédération française de canoë-kayak, dans un article de la revue fédérale (Lettre de la FFCK n° 105 - juin 2005) présentait le Ballon suisse comme un outil nouveau à l'usage des entraîneurs permettant de nombreux exercices notamment de renforcement musculaire, de proprioception et d'étirement.

Kinesthésie, trois axes de travail sont possibles :

- Étirement et stretching, le ballon est confortable et permet de nombreuses positions et de rythmer le travail des étirements,
- Il favorise le gain de mobilité, notamment du bassin,
- Il est adapté au travail d'imagerie mentale.

Déplacement du support

Le but du pagayeur est de déplacer son bateau avec précision et vitesse. La force est une qualité indispensable au pagayeur, mais aucun exercice de musculation ne s'effectue sur un support mobile rappelant le mouvement induit par la transmission de l'énergie à l'embarcation. Le Ballon suisse, lui le permet et offre ainsi la possibilité de travailler sur les points de transfert de l'énergie par renforcement des déséquilibres. Il peut mettre en évidence les faiblesses et améliorer le ressenti de la zone de transfert.

Restitution d'énergie

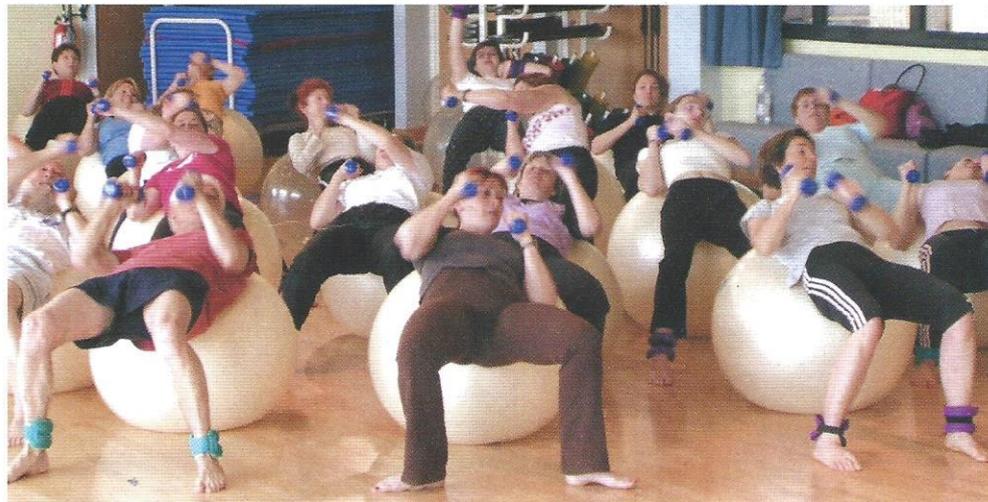
La caractéristique essentielle du ballon est sa capacité à restituer l'énergie, ce qui induit des effets de rebonds dans les mouvements qui rendent le travail en survitesse et les exercices de pliométrie possibles.

La **survitesse** obtenue par l'effet d'élan que donne le ballon lors du rebond permet une amélioration de la maîtrise gestuelle (le geste s'effectuant plus vite que sans le rebond) et mise en action des processus énergétiques sans que l'athlète ait besoin d'augmenter le degré d'investissement physique.

La **pliométrie** qui met en évidence les qualités élastiques du muscle et est potentiellement un facteur important de la qualité de transmission

de l'appui. Sans le ballon, son développement passe des exercices avec des charges pouvant être traumatisant. Grâce au ballon et à ses rebonds, il est possible d'obtenir les mêmes effets sans charges additionnelles.

En conclusion, pour une activité comme le canoë, le ballon permet de travailler les compétences essentielles de la performance : perception, prise de décision, adaptabilité, coordination et source énergétique. ■



Se préparer au ski alpin avec le Ballon suisse

Pour les mêmes raisons que le canoë kayak, le Ballon suisse s'avère être un outil améliorant l'entraînement à la pratique du ski. Le mouvement étant aussi transmis à un support mobile : les skis.



Le ballon permet lors **des rebonds** de renforcer les muscles des membres inférieurs et la capacité cardiopulmonaire.

L'équilibre permet de développer les capacités de réponses à des problèmes nouveaux, repères visuels en mouvements, anticipation du aux mouvements de terrain.



Les mobilisations permettent de mettre en jeu les chaînes musculaires dans leur ensemble en réaction au mouvement induit par le support mobile.

Les stabilisations permettent un travail de type isométrique nécessaire au travail des abdominaux et muscles des membres inférieurs.



Les stabilisations et les rotations et contre rotations du bassin lors des mobilisations assurent à eux seuls le renforcement des muscles du tronc fixant le haut du corps et permettant au skieur équilibre et dissociation. Les membres inférieurs peuvent ainsi se déplacer sous le buste lors des déplacements.

Certains éléments sont tirés du livre de Suzanne Klein Vogelbach "gymnastique sur ballon" aux éditions Masson Sport, Santé et Préparation Physique N° 26 - Mobile la revue d'éducation physique et de sport Trucco, U.: 1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf, Hofman, 1998. 72.1412 - Référence à diverses Fédérations sportives : FF basket-ball, FF athlétisme, FF canoë-kayak, FF cyclisme.

PRATIQUE DU BALLON SUISSE

Séance type d'apprentissage

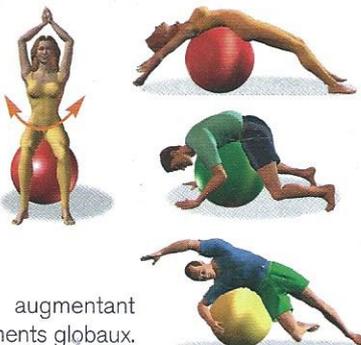
Faire connaissance avec le ballon, rassurer par le jeu

Découvrir ses possibilités de rebond, de pression et de traction (sa solidité).
Application possible à divers publics, en adaptant à leur niveau.

- ✓ Seul avec un ballon faire des dribbles en déplacement en changeant de main, puis sur place, debout, assis, couché.
- ✓ Par deux, se déplacer dans la salle avec un ballon pressé contre le thorax, en déplacements avant pour l'un et arrière pour l'autre, sans toucher le ballon avec les bras, inverser.
- ✓ Idem en déplacements latéraux.
- ✓ Idem le ballon pressé entre le dos de chacun.
- ✓ Puis sur place, effectuer des rotations complètes ensemble autour du ballon, toujours bloqué entre les individus.
- ✓ Par deux, essayer d'arracher le ballon des bras de son adversaire...

Apprivoiser le ballon, connaître les déplacements et les positions fondamentales, par des mobilisations générales, chaque personne ayant son ballon

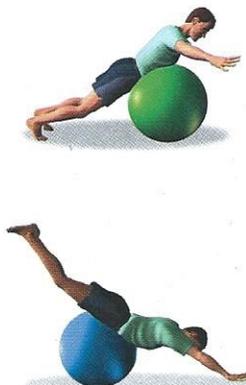
- ✓ Choisir son ballon en adéquation avec sa stature.
- ✓ Mobilisation du bassin, par des rotations et contre rotations.
- ✓ Passage de la position assise au décubitus* dorsal, étirement global des muscles antérieurs.
- ✓ Passage de la position assise au décubitus* ventral, étirement global de la chaîne postérieure.
- ✓ Passage de la position assise à l'inclinaison latérale, étirement global latéral.
- ✓ Répéter 2 fois à son rythme les passages en augmentant progressivement l'amplitude, en insistant sur les étirements globaux.



Gainage abdominal (muscles stabilisateurs du tronc, abdominaux (transverse), dorsaux, périnée (plancher pelvien), par mobilisations globales plus élaborées et stabilisations

Prise de conscience des appuis, de la décharge du corps sur le ballon, du gainage nécessaire sans décharge sur le ballon pour le maintien des postures, lors des mobilisations globales

- ✓ A plat ventre, pieds au sol, tendre les jambes et relever le haut du buste, aligner, stabiliser.
- ✓ A plat ventre sur le ballon, en appui sur les mains, tendre les jambes dans le prolongement du corps, aligner la tête, stabiliser.
- ✓ A plat ventre sur le ballon, tendre jambe gauche et bras droit, aligner, stabiliser, inverser.
- ✓ Marcher sur les mains, pour progressivement arriver en appui sur les cuisses, genoux, jusqu'aux pieds (selon son niveau sportif), aligner, stabiliser. (Attention le corps n'est plus en décharge sur le ballon).
- ✓ Puis en partant de cette position, revenir, s'asseoir, puis marcher pour se coucher sur le dos, soulever le bassin, marcher, pour n'avoir plus que le milieu du buste, le haut du buste en appui sur le ballon, jusqu'à n'avoir plus que la tête en contact (selon son niveau sportif), aligner, stabiliser. (Attention le corps n'est plus en décharge sur le ballon).
- ✓ Revenir en position assise, puis repartir à plat ventre, ainsi de suite... enchaîner de 4 à 6 fois pour que les mobilisations soient plus fluides, naturelles.



Formes de jeux en équipes

Défense du ballon

A et B essaient de viser un Ballon suisse à l'aide d'un ballon de football (ou de handball, de basketball, de unihockey). Le gros ballon est défendu par un autre joueur.

Variante :

Le défenseur du Ballon suisse doit essayer d'effectuer un certain parcours sans que sa balle ne soit touchée.

Objectif :

Entraînement des passes rapides et précises, augmentation de la précision du tir.

Guetapens

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 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.

Objectif :

Amélioration du système cardiovasculaire et de la coordination.

Course poursuite

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.

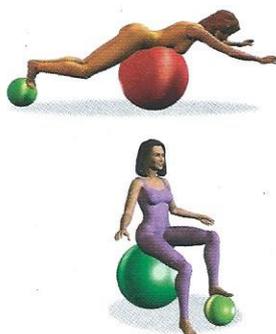
Objectif :

Amélioration de la vitesse et de la coordination.

*en médecine, "décubitus" décrit un corps allongé à l'horizontale.

Équilibre et gainage par stabilisations en appui uniquement sur le Ballon suisse et medecin ball. Exercice intermédiaire entre les appuis au sol et aucuns appuis. Selon le niveau du pratiquant, le mouvement peut-être effectué avec un partenaire.

- ✓ A plat ventre, soulever les jambes hors sol, et poser les mains sur le medecin ball, aligner, stabiliser.
- ✓ Idem en soulevant le buste hors sol, pieds sur le medecin ball.
- ✓ Equilibre assis, pieds sur le medecin ball.
- ✓ Si l'équilibre est stable, augmenter progressivement la difficulté en promenant le regard de droite à gauche, de haut en bas.
- ✓ Puis en accompagnant le regard par le mouvement de tête.

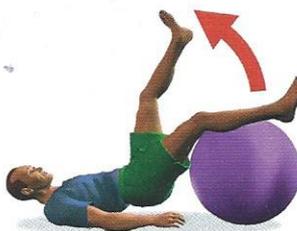


Gainage abdominal et étirements au sol par stabilisations (gainage)

- ✓ Prendre un tapis.
- ✓ Se coucher sur le dos, les jambes sur le ballon.
- ✓ Soulever le bassin, les bras le long du corps, aligner et stabiliser. Dérouler lentement le dos.
- ✓ Idem, les bras au sol, au-dessus de la tête.
- ✓ Puis bras droit le long du corps et bras gauche au sol au-dessus de la tête, inverser.
- ✓ Idem mais les bras restent en suspension juste au-dessus du sol.

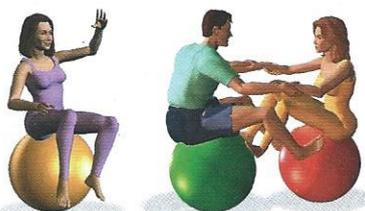
Couché sur le dos, les jambes sur le ballon, soulever le bassin, puis une jambe à la verticale, stabiliser. Inverser. Idem en basculant la jambe droite à gauche, inverser.

- ✓ A genou au sol, poser une jambe en arrière sur le ballon, aligner les hanches, éloigner le ballon, étirer (psoas).
- ✓ Ramener le ballon avec le pied, poser le genou au sol, relever le haut du buste, attraper le ballon avec les mains si possible (psoas, quadriceps...).
- ✓ Debout en appui les coudes sur le ballon, en fente, pousser le talon vers le sol.
- ✓ S'asseoir au sol une jambe fléchie en tailleur au sol, l'autre posée sur le ballon. Garder les 2 hanches au sol, et chercher à tendre la jambe (les ischios jambiers sont très sollicités).



Équilibre, communication motrice

- ✓ Équilibre assis seul* avec partenaire tout du moins au début.
- ✓ Puis par groupe de 4 ou 5 en se tenant les mains.*
- ✓ Puis par 2 en posant les pieds en quinconces sur le ballon du partenaire.*



* Situations à ne pas faire faire à un public seniors, sans préparation, sans parade, avant d'avoir la certitude de leur capacités d'équilibration.

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, le Ballon suisse 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 séance.

Chute d'eau

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

Variante :

Avec plusieurs ballons.

Objectif :

Échauffement, accoutumance à l'eau

Tempête

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 ?

Objectif :

Renforcement de la musculature des jambes, échauffement.

Ballon à la planche

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.

Objectif :

Renforcement de la musculature des bras, mise en train, accoutumance à l'eau.

Transport

Nager en transportant le ballon sur les tibias.

Variante :

Dans l'autre sens, ballon sur les mollets ; en estafettes.

Objectif :

Renforcement de la musculature des jambes.

Football

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

Objectif :

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