



LES BALLONS D'EQUILIBRE (BOSU)



Pourquoi et comment utiliser un BOSU

On distingue essentiellement deux façons d'utiliser un BOSU : En appui sur le côté bleu (base contre terre et dôme en haut), ou en appui de l'autre côté (dôme contre terre et base en haut). Ainsi on utilise toutes ses fonctions, mais le principe reste le même : créer un déséquilibre volontaire.

Réalisés en déséquilibre, les exercices vont requérir d'avantage l'apport des muscles stabilisateurs profonds en vue de garantir l'équilibre par rapport aux exercices ordinaires. Ainsi, des exercices d'abdominaux, de pompes ou de squats réalisés avec un balance trainer solliciteront les muscles spinaux et les muscles abdominaux profonds entre autres.

Autre gros avantage à travailler avec ce demi ballon : c'est extrêmement agréable et ça évite les douleurs. Testez-le pour vos séances d'abdos, vous verrez que vous n'aurez plus mal au dos, et que vous travaillerez plus efficacement !

À qui s'adresse le BOSU ?

Le BOSU est principalement utilisé par les kinés ou les entraîneurs sportifs, mais finalement n'importe qui peut facilement s'en procurer un et faire ses exercices à la maison.

Il est généralement prescrit dans le traitement et la prévention des douleurs et des troubles fonctionnels du système musculo-squelettique (colonne vertébrale, os, muscles, tendon articulations) causés par un accident, une maladie, une malformation congénitale

ou par une lésion d'origine multiple. Il est utilisé par exemple par tous les athlètes en stade de rééducation (footballeurs, etc.).

Mais pas besoin d'être en rééducation pour utiliser un ballon d'équilibre ! La large gamme d'exercices qu'il propose, réalisables en gymnastique douce (comme le Pilates), en fitness ou même pendant l'entraînement des sportifs de haut niveau, font du Bosu un équipement très conseillé pour tonifier les muscles.

En somme, le ballon d'équilibre est un équipement recommandé à toute personne, indépendamment de la condition physique, sous réserve uniquement de moduler les exercices en fonction des ressources individuelles et du but poursuivi.



L'importance de travailler son équilibre

L'anatomie humaine mobilise plusieurs capteurs afin d'assurer à l'homme sa posture et son équilibre. Parmi ces capteurs : les organes sensoriels de la vue ou de l'oreille interne, les boîtiers de réception intra-articulaires et intramusculaires... Ce mécanisme synchrone est à la fois conscient et inconscient. C'est cette faculté qu'on nomme la proprioception.

La proprioception désigne la perception inconsciente de la position et des mouvements de vos membres dans l'espace sans avoir à les observer visuellement. Elle constitue une partie intégrante de l'équilibre permettant l'adaptation aux différentes positions et situations corporelles telles que se tenir debout, bouger, se rééquilibrer constamment de façon plus dynamique.

Travailler son équilibre permet premièrement de développer ses réflexes. Elle participe de la transmission fluide et rapide des données au cerveau afin d'apprécier de façon réactive des situations concrètes telles que les chutes ou les lésions. Surtout, développer ses facultés proprioceptives s'avère encore plus nécessaire dans certaines disciplines comme l'escalade dans la mesure où chaque mouvement appelle à une évaluation fine du déplacement dans l'espace.

Exercices

Les squats équilibre sur BOSU

Position initiale

Tenez-vous verticalement sur le sol ferme, les pieds en ouverture et écartés moyennement plus que la hanche. Relâchez les épaules, contractez l'abdomen et redressez le dos.

Pratique

Montez sur le ballon en vous efforçant de garder la position initiale. Renvoyez les fesses vers l'arrière et fléchissez les jambes comme pour vous asseoir sur un siège invisible jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Revenez ensuite à la position initiale et recommencez. Accomplir ainsi une série de squats selon votre niveau.

Recommandations de bonne exécution

Concentrer votre attention sur un objet droit devant pour rester stable. Pendant les flexions, les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils. Ne contractez pas les orteils. Si vous avez du mal à trouver l'équilibre, utilisez les cordes de chaque côté, elles servent à ça.

Variante : Squat équilibre avec ballon

Position initiale

Tenez-vous verticalement sur le sol ferme, les pieds en ouverture et écartés moyennement plus que la hanche. Relâchez les épaules, contractez l'abdomen et redressez le dos. Prenez le ballon (ballon rond classique, lesté) dans vos mains, tendues à hauteur des épaules.

Pratique

Même mouvement que l'exercice précédent, mais tendez les bras au-dessus de la tête (avec le ballon rond) lorsque vous fléchissez sur les genoux puis en remontant, ramenez les bras tendus à la hauteur des épaules. Les cuisses demeurent parallèles au sol en remontant.

Recommandations de bonne exécution

Bien contracter l'abdomen. Ce mouvement permet de redresser le dos.

Fentes équilibre sur BOSU

Position initiale

Tenez-vous verticalement, les jambes très ouvertes et décalées, mais parallèles. Détachez légèrement le talon arrière du sol. Redressez la poitrine, relâchez les épaules et contractez l'abdomen.

Pratique

Fléchissez le genou droit en observant un angle de 90 degrés puis retournez à la position de départ. Repartez sur les mêmes appuis sur 10 fentes avant de changer, ou alternez droite/gauche.

Recommandations de bonne exécution

Tenez votre regard vers l'avant, un peu au-dessus du nez pour maintenir le dos vertical et ne rabattez pas le genou vers l'intérieur. Veillez à ce que le genou n'outrepasse pas l'embout des pieds pendant les descentes.

Pompes sur BOSU

Position initiale

Étalez-vous face contre terre en prenant appui sur vos mains et sur la pointe de vos orteils. Les mains sont écartées plus larges que les épaules. Posez une main sur le sol et l'autre sur le demi ballon. Le dos est bien droit et le ventre contracté.

Pratique

Pliez les coudes en laissant descendre le buste au ras du sol puis poussez sur vos bras pour remonter. Pour les filles, si c'est trop difficile mettez les genoux au sol.

Recommandations de bonne exécution

Durant les exercices, le dos reste droit et le ventre bien contracté



Planche équilibre sur BOSU

Position initiale

Les mains posées sur le BOSU, allongez-vous face contre terre en prenant appui sur vos mains et sur la pointe de vos orteils. Les mains sont distancées l'une de l'autre par la largeur des épaules. Le dos est bien droit et les fesses contractées.

Pratique

Maintenez-vous horizontalement en prenant appui sur vos bras et sur la pointe de vos orteils pendant 30 secondes. Revenez sur vos genoux pour souffler quelques minutes et repartez en tentant de résister plus longtemps.

Réalisé en isométrie, cet exercice a vocation à faire travailler les muscles abdominaux et dorsaux.

Recommandations de bonne exécution

Durant l'exercice, le dos reste droit et le ventre bien contracté. Inspirez et expirez à fond tout en gardant les hanches basses.

