Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Artikel: Eternellement jeune

Autor: Donzel, Raphael

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995565

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

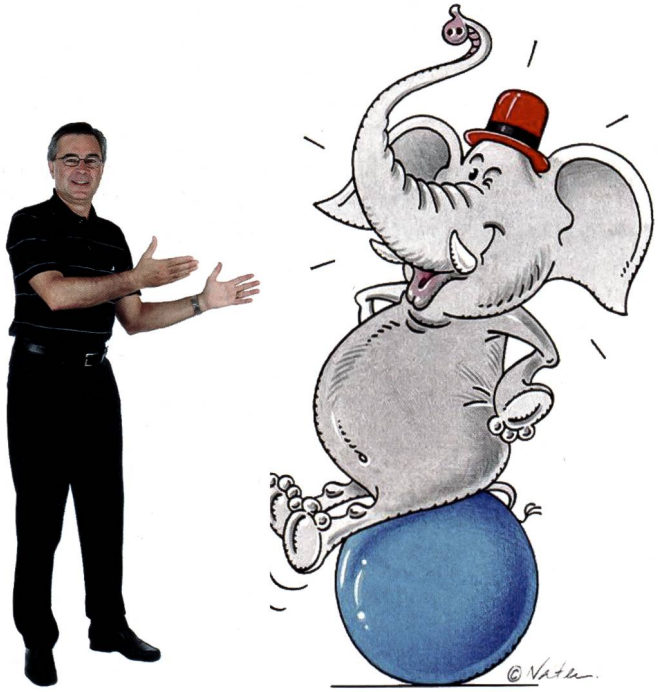
Eternellement jeune

Qui ne s'est pas assis un jour sur un Swissball, par curiosité ou par conviction? Depuis près d'un demi-siècle, il fascine un large public. Et son aura n'est pas prête de faiblir.

Texte: Raphael Donzel

▶ Quarante-cinq ans et pas une seule ride! Alors que d'autres engins voient leur cote de popularité chuter aussi rapidement qu'elle a grimpé, le Swissball® – marque déposée de Vistawell SA à Bôle – jouit toujours du même capital de séduction. Le secret de sa jouvence? «Il se découvre sans cesse de nouveaux talents», répond Bernard Prébandier, directeur de l'entreprise neuchâteloise (n.d.l.r.: ci-contre sur la photo).

Comme dans toute romance, une part d'imaginaire habite l'histoire du Swissball. Pour certains, il aurait été découvert par Mary Quinton, une physiothérapeute anglaise exerçant à Berne. Pour d'autres, il aurait été développé à la demande d'une kinésithérapeute suisse, du nom de Susanne Klein-Vogelbach. Seule certitude, le premier ballon de gymnastique en vinyle a vu le jour en Italie, dans une petite commune du Frioul, en 1963; il a été conçu par la famille Cosani, propriétaire d'une fabrique de jouets. Son nom, le premier d'une longue série: Pezziball (voir «Portrait»). «Personne n'avait songé à le baptiser au moment de sa réalisation», raconte Bernard Prébandier. «Sur l'emballage contenant les ballons figurait seulement la mention ‹pezzi› en italien, indiquant le nombre de pièces...» Le raccourci fut facile.



Portrait

Nom déposé:	Swissball®
Autres noms:	Pezziball (à ses débuts), balance ball, body ball, exercise ball, Fitball, Gymnic, physioball, stability ball, therapy ball, yoga ball, etc.
Année de naissance:	1963
Origine:	italienne pour la production (Frioul)
Taille:	45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm
Caractéristiques:	BRQ (Burst Resistant Quality: pas de risque d'explosion en cas de perforation)

De la thérapie au fitness

Quinton, Klein-Vogelbach? Peu importe en définitive à qui revient la paternité du Swissball! Toutes deux ont vu en ce ballon des vertus thérapeutiques indéniables. La première nommée l'utilisa dans le traitement de nouveaux-nés et petits enfants souffrant de lésions cérébrales (thérapie Bobath). La seconde, fondatrice de l'Ecole de physiothérapie de Bâle et du concept de cinésiologie fonctionnelle, l'intégra dans ses programmes de réhabilitation à l'attention de patients confrontés à des problèmes neurologiques ou orthopédiques. Aujourd'hui encore, nombre de méthodes appliquées dans les hôpitaux et cabinets de physiothérapie reposent sur les idées et le travail de Susanne Klein-Vogelbach.

Le Swissball n'est toutefois guère longtemps resté l'apanage des instituts spécialisés helvétiques. Après la Suisse, puis l'Allemagne, il

a conquis les Etats-Unis. C'est d'ailleurs fort probablement en traversant l'Atlantique au début des années 1970 que ce ballon a été flanqué du label «Swiss». Là-bas, il y a poursuivi sa mue. Outre son application dans la médecine, il s'est invité dans les centres de fitness et d'aérobic dès 1989 grâce à la physiothérapeute Joanne Posner-Mayer. L'Europe ne résistera pas à cette nouvelle tendance. Nul autre accessoire ne permet en effet de développer tous les facteurs d'entraînement avec une telle efficacité.

Ecoles sous le charme

1984 et 1991 sont deux années cruciales dans le paysage scolaire suisse. La première date correspond au lancement de la campagne «Assis, assis, assis... j'en ai plein le dos». La deuxième marque le début de «l'école en mouvement». Deux projets mis sur pied par l'Association suisse d'éducation physique, sous l'impulsion d'Urs Illi, dont l'objectif était de sensibiliser les enseignants, les directeurs et les médecins scolaires aux effets de la position assise prolongée sur l'appareil locomoteur. «Il s'agissait entre autres de chercher des moyens alternatifs à la chaise», se souvient Rose-Marie Repond, alors présidente de l'ASEP. «Le Swissball était un élément central de cette réorganisation scolaire. Il requiert une recherche constante de l'équilibre, favorise une meilleure tenue du corps et offre la possibilité de s'asseoir en mouvement.»

En Allemagne surtout, en Suisse dans une moindre mesure, plusieurs assurances-maladies ont emboîté le pas de l'ASEP et mené d'importantes campagnes de sensibilisation et de prévention au milieu des années 90. Afin de remédier aux méfaits des postures monotones sur le lieu de travail, elles recommandaient d'adopter le ballon-siège et distillaient toute une panoplie de conseils et d'exercices. Corollaire: les ventes de Swissball ont explosé.

Vertus infinies

Véritable activité sportive, le Swissball s'impose partout où il passe, en Europe, aux Etats-Unis, au Japon. Et sait se recycler. Ballon-siège dans les écoles et les bureaux, moyen de rééducation ou de prévention, instrument d'entraînement combiné en sport et en fitness, il assiste aussi la gymnastique pré- et postnatale. Ce gros ballon s'adapte à chaque groupe d'âge et niveau d'entraînement (voir «Le point»). Il améliore l'endurance, la force, la mobilité. Il est idéal pour l'équilibre, la posture, la coordination et la prise de conscience de son corps. Le potentiel du Swissball semble sans limites. //

L'«Original Swissball» peut être commandé auprès de notre partenaire Vistawell SA. Jetez un coup d'œil à notre offre exceptionnelle à la page 45. Les lecteurs et les membres du mobile-club bénéficient de prix avantageux.
www.vistawell.ch, office@vistawell.ch

A la recherche d'idées d'exercices avec le Swissball? Ne manquez pas notre cahier pratique ci-joint consacré à ce thème!

Le point

Un objet incontournable

▶ Nombre de sportifs d'élite ont intégré le Swissball dans leur programme d'entraînement. Responsable de la formation francophone Swiss Olympic, Bertrand Théraulaz ne tarit pas d'éloges à son sujet.

«mobile»: qu'est-ce qui vous séduit dans le Swissball? Bertrand Théraulaz: en premier lieu, sa capacité d'adaptation. C'est le seul objet didactique s'ajustant parfaitement à la personne qui l'utilise. Le Swissball bouge avec elle, amplifie ses mouvements, ses ondulations.

Quels sont ses autres atouts? Contrairement à d'autres engins, le Swissball se meut dans toutes les directions. Chaque déséquilibre contraint l'athlète à retrouver la verticale, sa ligne de gravité parfaite. Ce ballon peut également être employé pour faire des régressions: on oblige la personne à changer sa coordination afin de la renvoyer dans un schéma moteur différent. Mais ce n'est pas tout, le Swissball sert aussi à améliorer la technique des lancers, frappes et autres shoots.

De quelle manière? Prenons l'exemple du lancer d'une balle. Une succession de tensions et de relaxations sont nécessaires. Le Swissball permet de créer ces alternances. Le mouvement vertical imprimé sur le ballon est la condition indispensable pour libérer les articulations. Ce n'est que lorsque l'épaule est libre que le lancer peut être réalisé. Ce principe régit également les premiers pas d'un bébé. Il ne peut marcher s'il est incapable d'élever son centre de gravité. D'où ces mouvements de bas en haut effectués par le bébé pour pouvoir lancer la jambe.

Quand le Swissball intervient-il dans le programme d'entraînement d'un sportif de pointe? Ce ballon se prête à l'entraînement de toutes les disciplines sportives et à tout moment du processus. Il n'a pas de limite. On peut effectuer des exercices de musculation couché sur un Swissball en lieu et place d'un banc et améliorer ainsi son équilibre. On peut l'utiliser comme siège pour se relaxer et améliorer par la même occasion la qualité de la posture. Le Swissball est un objet incontournable.

Est-il adapté aux enfants? Tout à fait. Le Swissball garantit un travail de la proprioception et de tous les systèmes d'équilibrage en offrant un feed-back sensoriel global. Comme il s'adapte à l'enfant et à son poids, il n'y a pas meilleur outil.

Y a-t-il des contre-indications à son utilisation ou présente-t-il des défauts? Pas à ma connaissance. Tout au plus peut-on lui reprocher d'être un peu encombrant.

› *Contact: bertrand.theraulaz@baspo.admin.ch*