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

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

Band: 8 (2006)

Heft: 6

Artikel: De l'or en barre

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995693

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

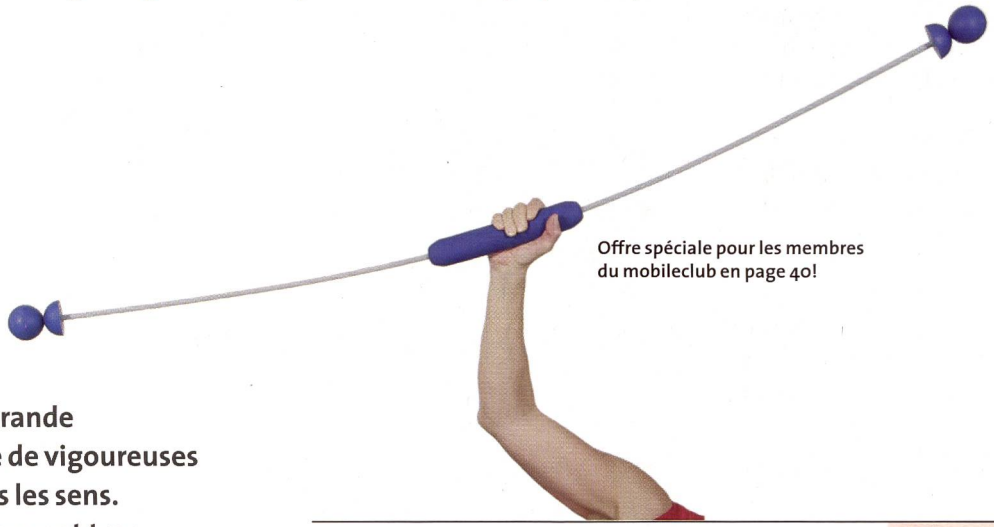
Download PDF: 13.07.2025

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

De l'or en barre

Vibrations // Tandis que de nombreux engins de fitness récents remettent au goût du jour des techniques éprouvées, une nouvelle barre sort des sentiers battus. Elle améliore le gainage en déséquilibrant le corps par de petites oscillations.

Ralph Hunziker



Offre spéciale pour les membres du mobileclub en page 40!

La tentation est grande d'imprimer à la barre de vigoureuses oscillations dans tous les sens. La musculature est souvent trop sollicitée dans ce cas. Les vibrations de faible amplitude sont plus efficaces.

Pour un gainage optimal

L'effet bénéfique du Staby fait appel au principe «action égale réaction». La barre est mise en mouvement sous l'action du corps et les oscillations qui en résultent sont transmises à l'ensemble du corps par l'intermédiaire des bras et des épaules. Les musculatures du tronc et du maintien sont mobilisées pour s'y opposer et pour stabiliser le corps. Appliquant ce principe, la barre est efficace pour renforcer la stabilité du tronc, prévenir les blessures aux épaules et entraîner la coordination et la force. Les exercices peuvent être effectués debout (sur une jambe ou les deux) ou assis. L'exécution en position couchée est aussi possible, mais elle produit peu d'effet sur la stabilité du tronc.

Utilisée pour la réhabilitation comme pour le fitness, la barre de vibration constitue une forme d'entraînement alternative intéressante pour les sportifs. //

› *Distributeur pour la Suisse: www.vistawellness.ch*

Entrer en vibration

Imprimer des vibrations à la barre tout en restant coordonné? Pas si simple! La maîtrise de la technique correcte requiert une certaine pratique. Les novices effectueront chaque exercice pendant 15 secondes et les plus avancés pendant 30 secondes.

Position de base

Comment? Pieds en écart naturel, genoux légèrement fléchis et dos droit. Balancer la barre en la tenant d'une main à côté du corps. Changer de main.
Variante: balancer la barre en la tenant à deux mains devant soi de gauche à droite.

Debout

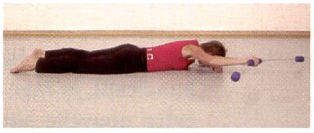
Comment? Pieds en écart naturel, genoux légèrement fléchis et dos droit. Balancer la barre en la tenant à deux mains au-dessus de la tête.
Variante: idem, avec les jambes en position fendue (une jambe devant l'autre).

Assis

Comment? Position assise avec les deux pieds au sol. Balancer la barre devant soi, à hauteur de la poitrine.
Variante: décoller un pied du sol, puis les deux.

Couché

Comment? A plat ventre, le pieds au sol. Balancer la barre en la tenant à deux mains, les bras tendus vers l'avant.
Variante: balancer la barre en la tenant d'une main à côté du corps.

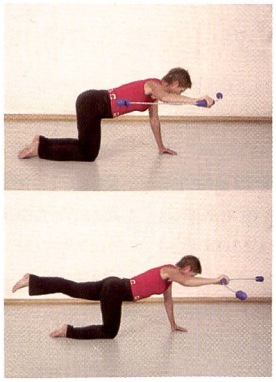


Exercices combinés

▶ Ces formes d'entraînement intégratif (voir encadré), plus exigeantes en termes de coordination et de condition physique, combinent deux exercices différents.

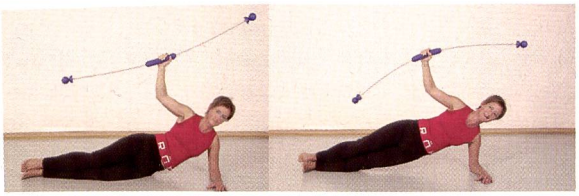
A quatre pattes

Comment? Balancer la barre à une main, à côté du corps ou devant la tête. Tendre la jambe opposée vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, puis la ramener.
Variante: lever la jambe opposée vers l'arrière en gardant le genou fléchi (plante du pied dirigée vers le haut). Lever et abaisser la plante du pied par de petits mouvements verticaux.



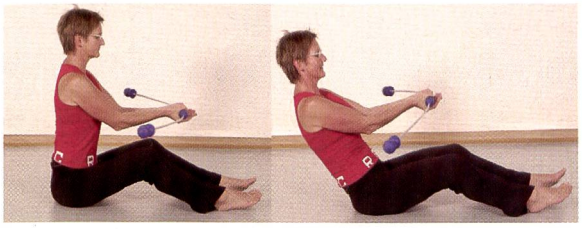
Appui latéral

Comment? En appui sur l'avant-bras, jambes légèrement fléchies. Balancer la barre parallèlement au haut du corps. Soulever et abaisser le bassin.
Variante: tendre la jambe supérieure, puis la lever et l'abaisser.



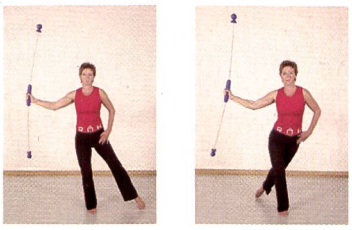
Flexions du tronc

Comment? Position assise avec les deux pieds au sol. Balancer la barre devant soi à hauteur de poitrine. Abaisser lentement le haut du corps vers l'arrière et remonter.
Variante: tourner le haut du corps vers la gauche et la droite et/ou soulever les jambes.



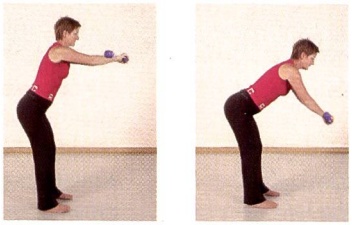
Equilibre

Comment? Debout sur une jambe, balancer la barre avec le bras opposé. Le genou de la jambe d'appui est légèrement fléchi et la jambe libre passe derrière elle.
Variante: essayer d'autres formes de mouvement sur une jambe.



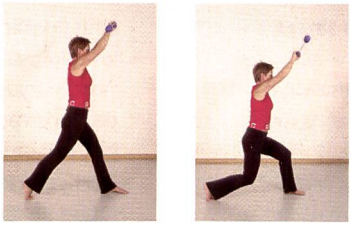
Renforcement du dos

Comment? Debout jambes écartées, le haut du corps légèrement fléchi vers l'avant. Balancer la barre devant soi. Lever et abaisser le haut du corps.
Variante: idem en fléchissant les genoux.



Télémark

Comment? Jambes en position fendue, balancer la barre devant soi ou au-dessus de la tête. Fléchir et tendre les genoux.

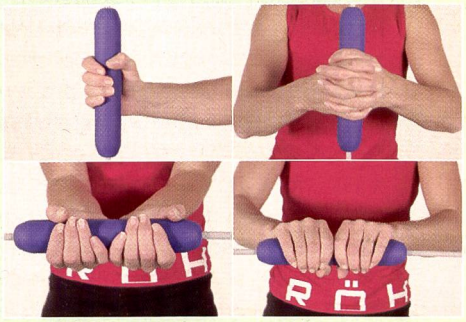


Intégration gagnante

▶ Les exercices décrits ici sont des formes d'entraînement intégratif. Ils sont composés de deux éléments, exécutés d'abord séparément, puis réunis. Le premier consiste en une phase de vibration dans une position de base (p. ex. à quatre pattes, le bras droit balançant la barre latéralement). Il stabilise la musculature profonde de maintien. Puis on stoppe le balancement pour exécuter, dans la même position de base, un exercice fortifiant la musculature globale (p. ex. tendre la jambe gauche vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, puis la ramener). Enfin, les deux éléments sont exécutés simultanément (p. ex. tendre la jambe gauche vers l'arrière jusqu'à l'horizontale et la ramener, tout en balançant la barre parallèlement au corps avec le bras droit). Lorsqu'on a compris ce principe, on peut composer ses propres exercices intégratifs. //

Bien en main

▶ La barre est tenue différemment selon l'exercice effectué et son but. Une constante: tenir la barre souplement sans la serrer, pour éviter toute crispation, et laisser tomber les épaules.



Prise à une main — *Prise à deux mains l'une sur/dans l'autre* — *Prise à deux mains par le bas* — *Prise à deux mains par le haut*

Photos: Philipp Reinmann