

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** [2]

**Artikel:** Exercices au ballon médicinal : 1ère partie

**Autor:** Scheurer, Armin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996189>

#### **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:** 08.02.2026

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

# Exercices au ballon médicinal

1ère partie

---

Armin Scheurer, Macolin  
Dessins : W. Weiss, Macolin  
Photos : H. Lörtscher, Macolin

- 
- A. Exercices individuels (exercices d'agilité)
  - B. Exercices avec partenaires
  - C. Lancer en groupes
  - D. Estafettes
  - E. Jeux
- 

## Introduction

Pourquoi, en somme, appelle-t-on cette grosse balle en cuir, bourrée de crin de cheval, d'un poids de 2 kg. (femmes et enfants) et 3 kg. (hommes), ballon médicinal ? Une chose est certaine : il ne s'agit pas d'une pilule à prendre le soir avant de se coucher ! Mais ce qui ne fait pas de doute, non plus, c'est que l'utilisation rationnelle de cette balle exerce une telle influence positive sur la santé corporelle, qu'elle agit, en fait, aussi efficacement qu'un médicament. Et il est prouvé que ceux qui se sont familiarisés avec l'emploi régulier du ballon médicinal n'ont plus guère besoin de faire une grosse consommation de produits pharmaceutiques.

On se rend compte, généralement le lendemain de l'entraînement avec le ballon médicinal, de l'influence que peut avoir l'usage régulier de cet engin sur certains groupes musculaires ! Le ballon médicinal nous est déjà familier depuis bien longtemps et les moniteurs d'entraînement l'apprécient beaucoup. Il contribue, depuis de nombreuses années, à assurer une bonne condition pour la pratique de maints sports de combat. Mais il est surtout apprécié pour l'entraînement hivernal en halle comme engin de lancer.

Lequel d'entre nous ne s'est pas enthousiasmé lors de la pratique d'un jeu de lancer, de bagarre ou de chasseur avec cet engin ? Et avec quel entraînement les équipes ne s'adonnent-elles pas aux palpitantes courses estafettes avec le ballon médicinal ? Chaque coéquipier donne le meilleur de lui-même et aucun d'eux ne voudrait encourir la responsabilité d'une faute qui pourrait porter préjudice à l'équipe.

Nous ne relèverons pas ici les vertus physiques, morales et aussi éminemment éducatives des exercices pratiqués avec le ballon médicinal. Nous allons, par contre, essayer de les vivre et de les mettre en pratique avec nos élèves lors de nos prochaines séances d'entraînement.

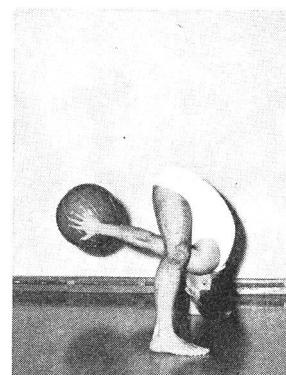
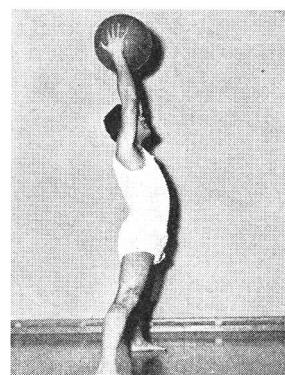
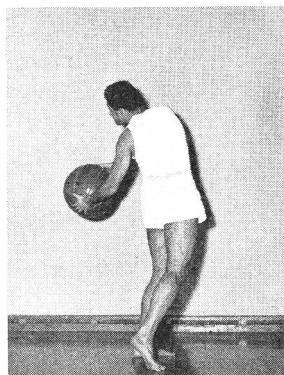
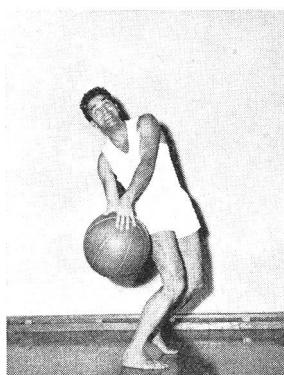
Lors du choix des exercices avec le ballon médicinal, on veillera, avec soin, à ce que tout le corps soit mis à contribution et cela en tenant compte des 6 groupes musculaires que les moniteurs EPGS connaissent bien :

1er groupe : Ceinture scapulaire, vertèbre cervicale, bras  
2me groupe : Colonne vertébrale en av. articulation de la hanche  
3me groupe : Colonne vertébrale en ar. articulation de la hanche

4me groupe : Colonne vertébrale de côté, articulation de la hanche  
5me groupe : Colonne vertébrale en rotation (musculature oblique)  
6me groupe : Exercices pour les jambes, articulation de la hanche.

## A. Exercices individuels

En procédant à la composition de ces exercices, établis pour les moniteurs EPGS, nous sommes parfaitement conscients du fait que chacun d'eux ne dispose pas d'un nombre suffisant de balles et qu'il faille, en conséquence, travailler presqu'exclusivement en groupe. Nous tenons, toutefois, à démontrer quelques exercices individuels et tout spécialement un groupe de 6 exercices de gymnastique avec le ballon médicinal ainsi que quelques exercices d'assouplissement.

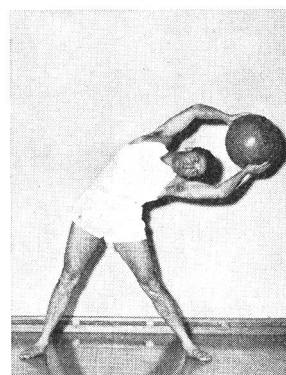
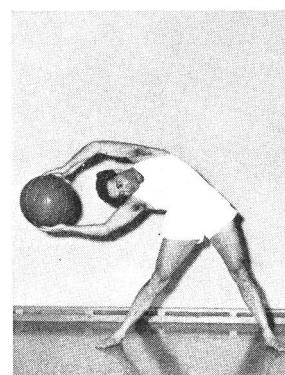
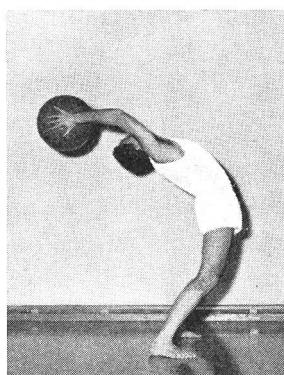
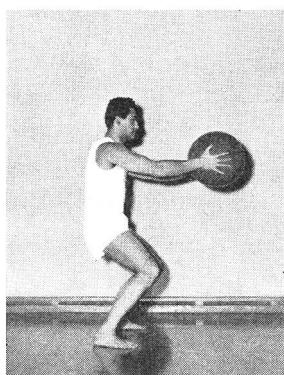


Groupe 1 / 1er exercice :

Ballon tenu en haut. Flexion du torse, en arrière, en passant par le côté gauche et le côté droit du corps.

Groupe 2 / 2me exercice :

Ballon tenu en haut. Flexion du torse, en avant, entre les jambes écartées. Aussi avec balancement intermédiaire.

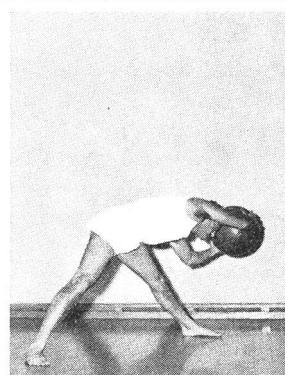
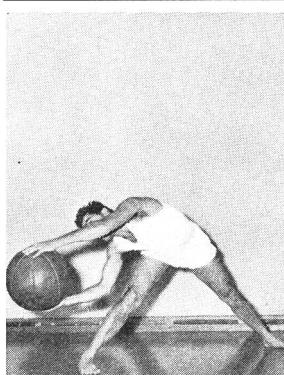


Groupe 3 / 3me exercice :

Ballon tenu en haut. Flexion du torse en arrière, avec 2 ou 3 balancements intermédiaires.

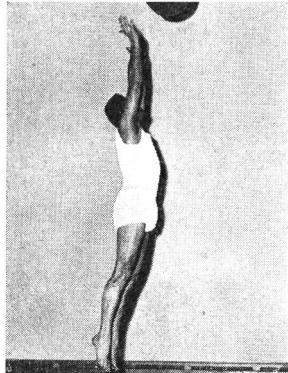
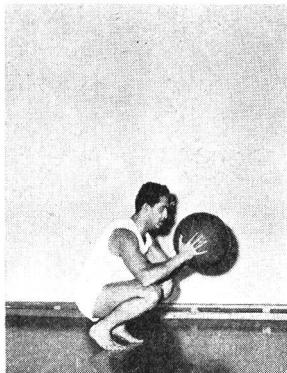
Groupe 4 / 4me exercice :

Grande station écartée. Ballon tenu en haut. Flexion latérale du torse, à gauche et à droite, aussi avec balancement intermédiaire.



Groupe 5 / 5me exercice :

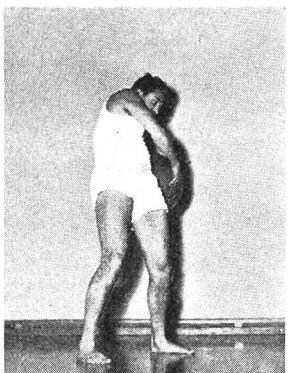
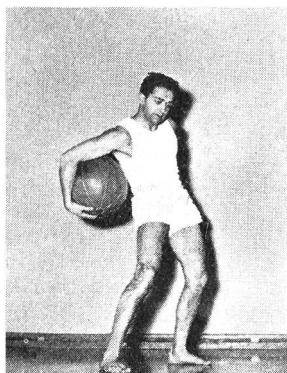
Position jambes écartées, torse incliné en arrière, ballon tenu en haut. Circonvolution du torse à gauche et à droite, lentement et rapidement.



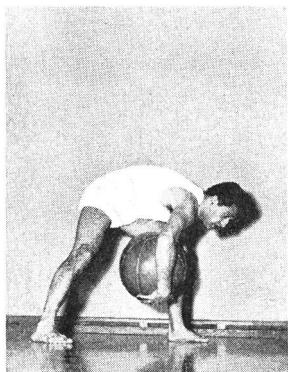
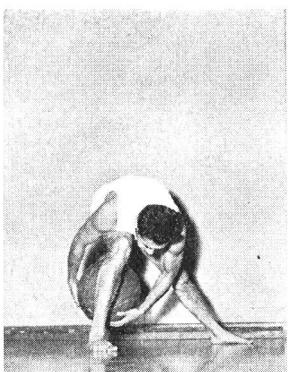
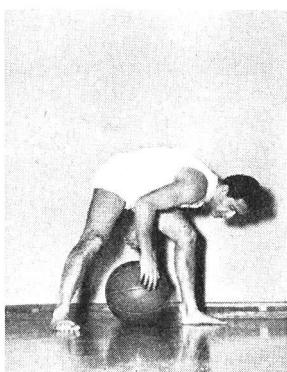
Groupe 6 / 6me exercice :  
Position accroupie, ballon devant la poitrine ; sautiller sur place ; à 4, saut à l'extension en lançant le ballon en l'air.

Les exercices d'agilité constituent une partie essentielle des exercices individuels. Il convient de les introduire dans les divers groupes, comme exercices de relaxation, de mobilité, de souplesse, de coordination de mouvements et de préparation aux formes de combat.

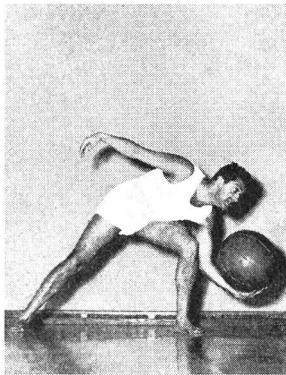
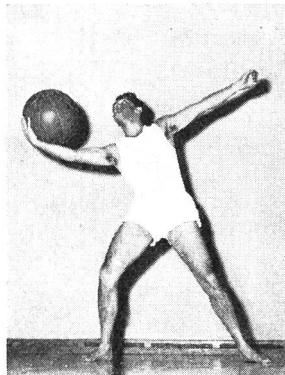
### Quelques exemples



1er exercice :  
Faire passer le ballon médicinal autour du corps (hanches). Le ballon ne doit pas toucher le corps. Alternativement à g. et à dr.



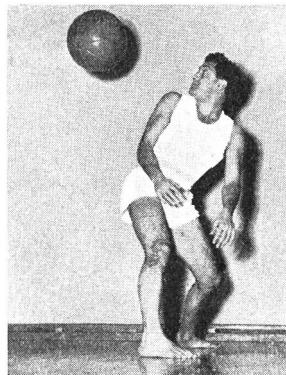
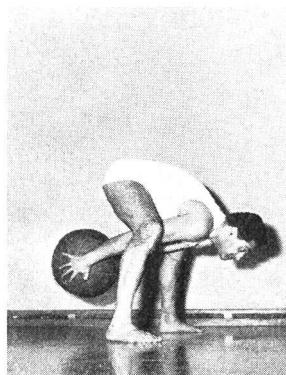
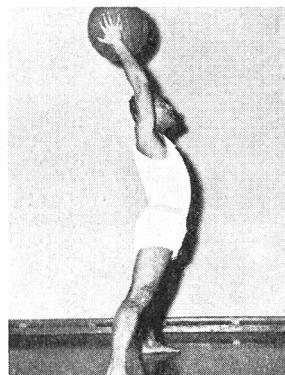
2me exercice :  
Circonvolution en huit, autour des jambes écartées :  
a) en roulant le ballon sur le sol ;  
b) sans toucher ni le sol ni les jambes.



3me exercice :

Lancer le ballon latéralement par-dessus la tête, le lancer et le réceptionner avec une seule main :

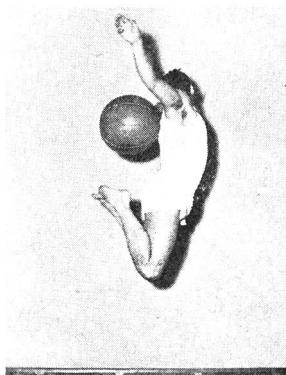
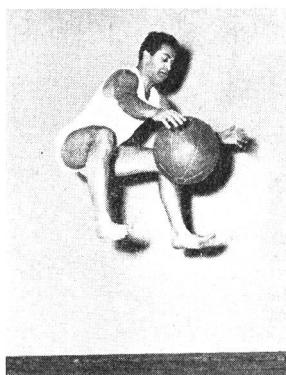
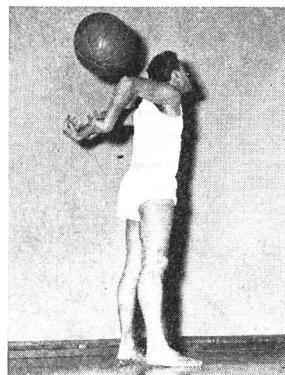
- a) sur place ;
- b) en courant latéralement, grand lancer.



4me exercice :

Lancer le ballon, en arr. entre les jambes écartées :

- a) faire demi-tour et saisir le ballon
- b) sans se retourner en saisissant le ballon au-dessus de la tête.



5me exercice :

Lancer le ballon par-dessus la tête et le réceptionner derrière le dos. Ne pas fléchir le torse en av.

6me exercice :

Ballon entre les jambes ; le lancer en hauteur avec les jambes : a) en avant et le saisir avec les mains; b) en arrière et le saisir avec les mains.

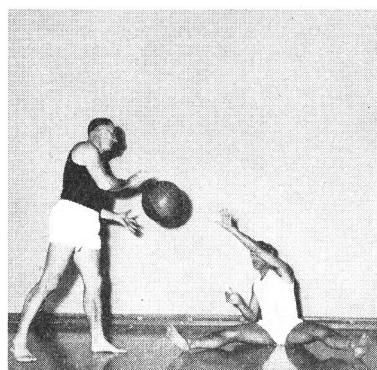
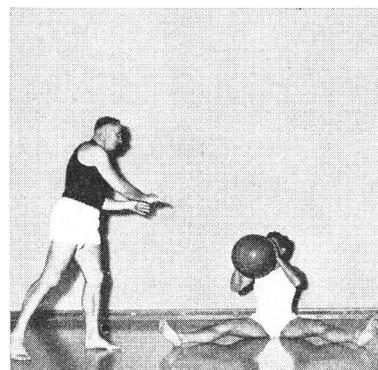
## B. Exercices avec partenaires

Le ballon médicinal permet d'organiser des exercices avec partenaires, variés et captivants. Exercices de lancer dans le cadre de l'entraînement hivernal en salle. Rares sont les sociétés disposant d'installations leur permettant d'effectuer du jet de boulet en salle ou possédant des boulets revêtus de caoutchouc. L'entraînement au lancer du disque, du javelot et du marteau ne peut s'effectuer, dans nos halles, qu'avec des engins auxiliaires. Le moniteur EPGS n'a, lui non plus, pas d'autres possibilités d'entraînement du jet et du lancer. C'est précisément là que le ballon médicinal s'avère un précieux serviteur.

Le mouvement du jet ou du lancer peut être exercé très aisément et correctement avec le ballon médicinal, tout en développant la force musculaire.

Les exercices avec partenaires destinés au développement général de la force et de l'endurance appartiennent à la catégorie des exercices avec résistance. Si la collaboration entre les deux partenaires est bonne, ils revêtent une valeur éducative importante.

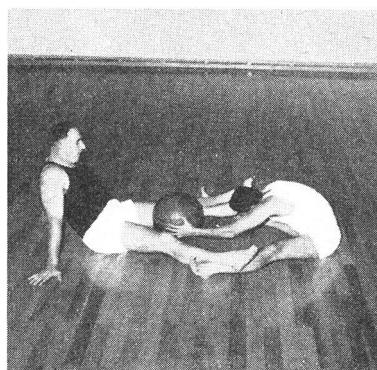
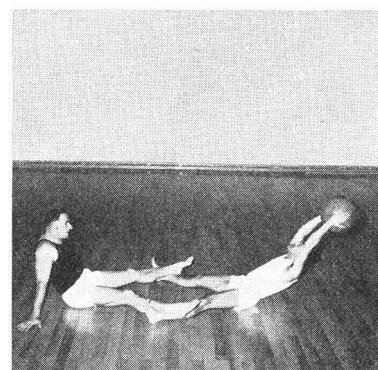
Nous donnons, ci-après, une sélection de 6 exercices avec résistance, dans l'ordre des groupes déjà mentionnés :



1er groupe / 1er exercice :

A, en position assise, jambes écartées

B, debout, lance le ballon oblique en av. vers A qui le renvoie avec force.

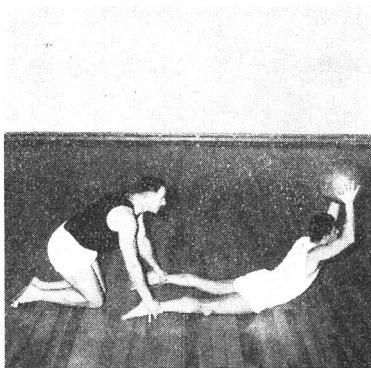


2me groupe / 2me exercice :

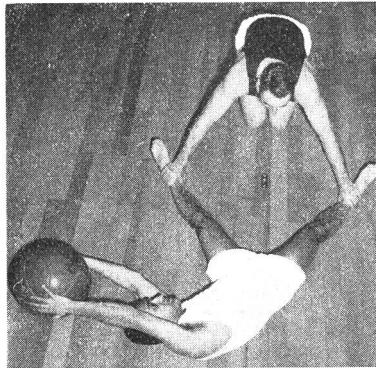
A, en position couchée sur le dos, jambes écartées ;

B, en position assise, jambes écartées sur les jambes de A.

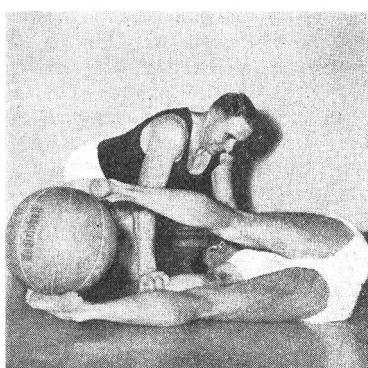
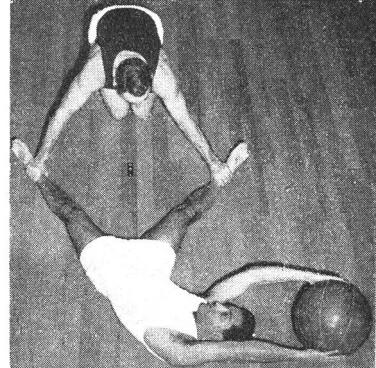
Flexion du torse en av. aussi avec balancement intermédiaire.



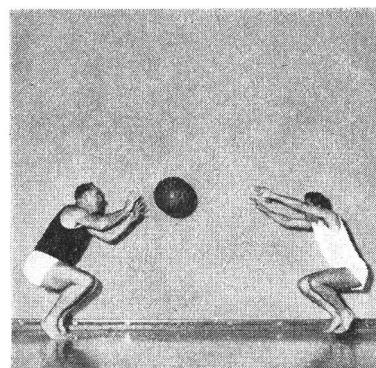
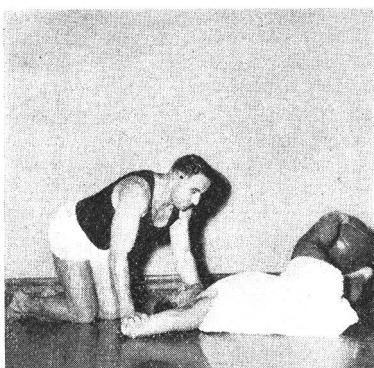
3me groupe / 3me exercice :  
 A, pos. couchée faciale, bras en haut ;  
 B exerce une pression sur les pieds de A ;  
 A, flexion du torse en arr. lentement et rapidement.



4me groupe / 4me exercice :  
 A, position couchée sur le dos, bras en haut, jambes écartées  
 B exerce une pression sur les pieds de A  
 A fléchit le torse latéralement.



5me groupe / 5me exercice :  
 A, position couchée sur le dos, jambes tendues en av. au-dessus du sol, ballon entre les pieds, mains à la nuque.  
 B exerce une pression sur les coudes de A.  
 A élève et abaisse latéralement les jambes, à dr. et à g. aussi avec balancement intermédiaire.



6me groupe / 6me exercice :  
 A et B sautillent en position accroupie et essayent de se déséquilibrer mutuellement en se lançant le ballon avec force.

## La lutte contre le cancer

« Depuis 1954, le cancer a augmenté ses ravages dans la proportion de 50 %, en raison de la pollution grandissante de l'air dans nos agglomérations urbaines. Les maladies nerveuses, avec tous les troubles sociaux et mentaux en résultant, guettent pratiquement chacun de nous ; la tension incessante exigée par un travail toujours plus dense et toujours plus surveillé, le bruit toujours plus important et plus permanent (nous frôlons la limite des décibels admis par notre système nerveux) qui accompagne non seulement notre travail diurne mais même nos nuits, cet ensemble de causes détériore d'une façon insidieuse mais certaine nos fonctions vitales. »

« Echapper complètement à ces dangers n'est guère possible ; « le struggle for life », l'obligation de gagner

notre existence, exige le plus souvent notre présence dans les lieux où règnent ces inconvénients et nous ne pouvons pas tous, comme le sage, retrouver le geste ancestral du semeur et suivre un soc de charrue. Le seul antidote est de se replonger, le plus souvent possible, dans un air pur et dans les sites paisibles pour effectuer une véritable cure de désintoxication. La meilleure formule est le Plein air qui, outre ce sport complet qu'est la marche, offre la possibilité de se désintoxiquer et l'esprit, et les poumons. Une journée de plein air à 20 ans correspond à 15 jours de longévité supplémentaire à 60, et à l'élimination de la plupart des maladies. De même la pratique raisonnable du sport, faite dans le cadre des possibilités physiques et dans les lieux ad hoc, aide à la détente de l'individu et à son bon maintien en forme physique. »

Amitié - Liberté, No 9. Liège, 1961.