

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Vitrine

### **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:** 10.04.2026

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



FIT•BALL® TRACTION

# Pour un renforcement global et ludique

Le Fitball a prouvé son efficacité dans les différents processus d'entraînement de la condition physique. Ce gros ballon séduit par le confort de son utilisation, mais aussi par la qualité du mouvement qu'il implique.

*Majda Scharl*

Tout exercice exécuté avec le Fitball (mobilisation, renforcement ou étirement) sollicite le corps dans sa globalité; on peut alors parler de «globalité fonctionnelle». Des chaînes musculaires s'activent, en interaction avec la musculature profonde de stabilisation du tronc, lors de la réalisation du mouvement et de la recherche des appuis.

## Pour un entraînement varié

Le Fitball agit au cœur des facteurs de condition physique – force, endurance, mobilité, coordination et vitesse –, avec un accent porté sur la capacité d'équilibre.

L'ajout de tubes élastiques «Fitball Traction», fixés sur le ballon, permet d'élargir la gamme des possibilités d'entraînement avec cet outil. On peut ainsi renforcer la musculature périphérique tout en augmentant la sollicitation simultanée de la musculature de stabilisation du tronc et des articulations. Il en résulte une amélioration de la force générale et de l'ajustement postural, indispensable tant au niveau du sport santé que du sport d'élite.

## Force et équilibre en vedette

Contrairement aux machines de musculation où l'assise est passive et le mouvement unidirectionnel, le «Fitball Traction» propose une assise active, ainsi qu'une variation multidirectionnelle dans l'exécution des mouvements. Cette situation reproduit

mieux la gestuelle et la mobilisation de notre corps dans l'espace. Certes, la variation de la charge de travail est beaucoup plus limitée qu'avec des machines (deux élastiques de résistances différentes et de longueur modulable). Mais ce bémol est compensé par l'acquisition de nouveaux schémas moteurs qui associent force et équilibre, deux paramètres importants pour l'amélioration de la performance.

## Outil préventif

Le renforcement musculaire est aussi enrichi par la possibilité d'exécuter les mouvements avec des composantes de rotation au niveau des axes articulaires. Cet aspect est notamment intéressant pour la prévention des blessures (surtout au niveau de l'épaule). Le «Fitball Traction» permet donc un entraînement ciblé des muscles moteurs associés au geste spécifique, avec une progression dans la difficulté: assis en équilibre, à genoux ou debout sur le Fitball.

D'autre part, l'association ballon-tubes de latex, grâce à son faible encombrement, est disponible partout et en tout temps.

Le Fitball n'a donc pas volé sa réputation: un partenaire de qualité qui allie plaisir et efficacité. m

**Vous trouvez une offre** pour le Fitball-Traction dans la rubrique *mobileclub* (voir page 61).

**Nouveau** **Minigolf à l'école** ...un enrichissement!

**Une occasion unique de rendre l'éducation physique plus attrayante.**

Les élèves doivent:

- se sentir à l'aise et en bonne santé
- expérimenter et découvrir
- s'exercer et produire
- préparer et représenter
- défier et rivaliser
- participer et se sentir à sa place

**Le minigolf est une discipline appréciée et intéressante pour tous les âges**

- 80 % du matériel pour un aménagement indoor est disponible dans chaque salle de sport
- installation simple et rapide
- inscription à la licence pour l'Europe

Demandez plus d'informations!

**WIBA Sport AG**  
Schachenhof 4 • 6014 Littau  
tél. 041 250 80 80 • fax 041 250 80 10

...et sur Internet !!!  
[www.wiba-sport.ch](http://www.wiba-sport.ch)  
e-mail: [info@wiba-sport.ch](mailto:info@wiba-sport.ch)

Economie de place et facilité de transport

**INN LODGE** **CELERINA** Die Sonnenkönigin bei St. Moritz

[www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch)

Hôtel convenant aux familles et aux groupes à Celerina-St. Moritz

Hôtel moderne à prix modérés convenant aux familles et aux groupes. Chambres avec 4, 6 ou 8 lits. Douche/WC/lavabo dans les chambres. Salon, salle à manger, chambre de séchage etc.

Garni ou demi-pension. À proximité des remontées et des transports publics.

*Vacances à des prix raisonnables*

**INN LODGE**  
c. p. 113, 7505 Celerina  
tél. 0041 (0)81 834 47 95  
fax 0041 (0)81 834 47 96  
[innlodge@celerina.ch](mailto:innlodge@celerina.ch)

**En bonne Compagnie**  
*Ta seule chance de survivre à une avalanche est d'être sauvé à temps par un compagnon. Sur qui comptes-tu?*

**Tracker DTS™**

- ▶ Le premier DVA digital au monde avec deux antennes
- ▶ L'appareil le plus vendu au monde
- ▶ Recherche rapide et efficace grâce à l'indicateur de distance et l'affichage de direction

**Pelle et sonde™ Companion**

Manche ovale extensible en aluminium de haute qualité

- ▶ Pelle en aluminium avec point d'attache ovale renforcé
- ▶ Poignée réversible pour piocher et peller de manière efficace
- ▶ La sonde Companion de 2 mètres peut être placée dans le manche
- ▶ Légères et compactes conçues pour le sauvetage

Photo: Greg Van Dierpen

**bca** BERNESE ALPS CLUB

Pour les professionnels: Chugach Pelle Pro et Sonde SR3-mètres

Apprends à reconnaître et à éviter les risques d'avalanches. Ecoute les bulletins d'enneigement et entraîne-toi avec ton DVA.

Gecko Supply GmbH • 8031 Zürich • 01 273 18 01 • [geckos@geckosupply.com](mailto:geckos@geckosupply.com)

## Ballon-siège «mobile» et set Fitball® Traction

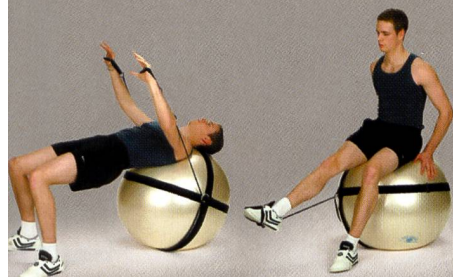
En collaboration avec notre partenaire VISTA Wellness SA, nous pouvons vous offrir un nouveau produit dans le domaine du fitness et de l'entraînement de la force. Avec le Fitball® Traction, vous profiterez non seulement de tous les avantages qu'offre le ballon (voir cahier pratique), mais aussi de nouvelles possibilités d'entraînement grâce au set qui l'accompagne. Pour plus de détails concernant le Fitball®Traction, reportez-vous à la page 59 du numéro.

**Sans ballon:** Fitball®Traction avec sangles, deux cordes en latex, en bleu et noir, une paire de poignées. Pour des ballons de 65 ou 75 cm de diamètre. Brochure d'exercices.

**Avec ballon:** Fitball Gymnic Plus, 65 cm de diamètre, perle. Brochure d'exercices.

Ballon-siège «mobile»: 65 cm de diamètre, bleu.

**Commande:** Envoyer à l'aide du talon ci-dessous à la direction du mobileclub. Livraisons et factures: VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, téléphone 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch



# mobileclub

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

## Initiation au massage sportif

**C**ours de deux jours réalisé en collaboration avec les partenaires de «mobile», DUL-X et Biokosma. Objectifs: initiation théorique et pratique au massage sportif, acquisition des connaissances de base. Public cible: entraîneurs et personnel des clubs sportifs, maîtres de sport et d'éducation physique, sportifs de toutes catégories, grand public.

**Date:** Samedi 26 et dimanche 27 avril 2003.

**Lieu:** Macolin

**Coût:** Fr. 365.- pour les membres du club, Fr. 390.- pour les non membres. Ce prix comprend le cours de deux jours avec tout le ma-

tériel nécessaire, la nuitée à Macolin et la totalité des repas.

**Inscription:** Après de Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, elles seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions).



## Renforcement avec le Swissball

Le mobileclub propose un cours sur le thème du renforcement musculaire avec le Swissball. Rolf Altorfer, responsable du cours, expliquera et démontrera les différentes applications du grand ballon dans des cadres divers: maison, école, sport populaire et sport d'élite.

**Date:** Mercredi 22 octobre 2003, 10.00 – 16.00 heures environ.

**Lieu:** Office fédéral du sport à Macolin.

**Direction:** Rolf Altorfer.

**Coût:** Pour les membres du mobileclub Fr. 120.-, pour les non membres Fr. 150.- (restauration et documentation incluses). Le matériel est mis à disposition.

**Inscription:** Responsable du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera pris en compte).

# mobileclub

Commandes réservées aux membres du mobileclub (pour les nouveaux membres: prière de remplir également le talon de droite).

- Cours Renforcement avec le Swissball**
  - membres du mobileclub Fr. 120.-
  - non membres Fr. 150.-
- Cours «Initiation au massage sportif»**
  - membres du mobileclub Fr. 365.-
  - non membres Fr. 390.-
- Set Fitball®Traction sans balle**
  - membres du mobileclub Fr. 40.- (TVA comprise) + port
  - non membres Fr. 44.- (TVA comprise) + port
- Set Fitball®Traction avec balle (65 cm, perle)**
  - membres du mobileclub Fr. 74.- (TVA comprise) + port
  - non membres Fr. 83.- (TVA comprise) + port
- Ballon-siège «mobile»: 65 cm de diamètre, bleu**
  - membres du mobileclub Fr. 31.- (TVA comprise) + port
  - non membres Fr. 37.- (TVA comprise) + port

Nom / prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Date et signature \_\_\_\_\_

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

## Commande

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.- pour la Suisse, € 41.- pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.- pour la Suisse, € 31.- pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.-, € 10.- pour l'étranger).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.- par an).

Nom / prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA / localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

**Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales**

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature \_\_\_\_\_