

On est allé tester un cours de Postural Ball, discipline douce qui vise à renforcer les muscles en profondeur.

source internet

Lorsque [Florence PrévotEAU](#), instructrice certifiée de [Postural Ball](#), nous a contactés pour nous proposer de tester sa discipline, on n'a pas hésité : faire des exercices sur un ballon géant, cela semble ludique. Et ça l'est mais ça fait aussi beaucoup travailler ! Loin des activités cardio comme le running ou la corde à sauter, ici, on se muscle en profondeur, en tenant des positions qui font travailler des zones que l'on n'a pas l'habitude de solliciter. Le tout en travaillant son équilibre car il faut tenir sur des gros ballons de sport. C'est doux et en même temps tonique et on sort de là raffermie mais sans pour autant avoir (trop) transpiré. Autant dire qu'on a aimé ça.

On a donc posé quelques questions à Florence pour en apprendre plus sur cette discipline encore méconnue :

- Qu'est-ce que le Postural Ball ?

Le Postural Ball® est une méthode sport / santé douce, qui se pratique avec un swiss ball (gros ballon), en chorégraphie et en musique. Cette méthode vient de France et a été créée par [Nadine Garcia](#). Elle est fondée sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation, avec des transitions fluides et précises ainsi que 3 principes d'actions spécifiques à la méthode. Cela va permettre à la fois de renforcer les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental.

- Est-ce similaire au yoga / pilates ?

Pas tout à fait puisque qu'en yoga, il n'y a pas de travail en relation avec le ballon. En pilates, certaines méthodes utilisent le ballon, mais les mouvements vont se répéter alors qu'en Postural Ball®, on maintient les postures entre 30 secondes et 1 minute pour sentir le travail en profondeur de tous les muscles du corps. La méthode est vraiment unique.

- Quelles zones du corps fait travailler le Postural Ball ?

En priorité, cela va solliciter tous les muscles profonds de tout le corps. Tout est engagé dans le Postural Ball®. Le transverse, notamment, travaille beaucoup. Le renforcement des muscles spinaux sont également très engagés, c'est eux qui

maintiennent notre colonne vertébrale. Mais on va aussi assouplir tout le corps et on va prendre conscience de quelles parties de ses muscles ou de ses articulations sont en tension. On va se relaxer !!!

- A qui le conseilles-tu ?

Le Postural Ball® est vraiment accessible à tous ! De ceux qui n'ont jamais fait de sport aux sportifs de haut niveau, la méthode convient à tout le monde car chacun peut y trouver son compte, il y a beaucoup de bienfaits, et il faut avouer que l'utilisation du ballon est parfois assez ludique. Dans un proche avenir, des spécificités pour séniors, enfants et femmes enceintes, vont venir se rajouter.

- Quels sont ses bienfaits ?

Ils sont multiples ! D'un point de vue physique, on va améliorer l'équilibre du corps avec une meilleure posture, le ventre sera plus plat et les muscles du dos vont se renforcer. Il y a aussi beaucoup de bienfaits sur le plan psychique (meilleure concentration, diminution du stress...) et physiologique (régulation du système nerveux, amélioration du flux sanguin et lymphatique, élimination des toxines...). Au fur et à mesure, le mental va être apaisé et le corps renforcé.