

Annexe n°1

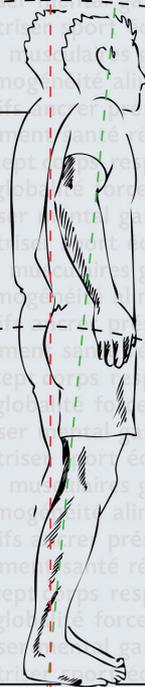
à

Frédéric Brigaud



Améliorer sa posture

*du quotidien
à la pratique sportive*



éditions désiris

Préambule

L'ouvrage dont vous commencez la lecture est un complément gratuit au *Améliorer sa posture*, référencé sous le numéro ISBN 978-2-36403-141-8 et disponible en version numérique pour 6,99 euros sur les plateformes de vente en ligne : <http://bit.ly/2gN3FCW>

La lecture de l'ouvrage est utile mais non nécessaire à la bonne compréhension de cette annexe qui n'existe qu'en version numérique et qui sera par la suite intégré à la nouvelle édition de l'ouvrage. D'autres annexes et compléments seront publiés de la même manière, tenez-vous informé sur le site des éditions Désiris (www.desiris.com) ainsi que sur leur page Facebook (www.facebook.com/desiriseditions).

Rappelons que, dans cet ouvrage, on écarte de la réflexion l'ensemble des malformations, déformations traumatiques ou congénitales ainsi que les atteintes neurologiques, musculaires ou encore les maladies, affections et lésions... qui altèrent le fonctionnement et la biomécanique du corps. On ne parle ici que des défauts de statique, de posture et de maintien qui sont réversibles.

Illustrations et vidéos de Frédéric Brigaud

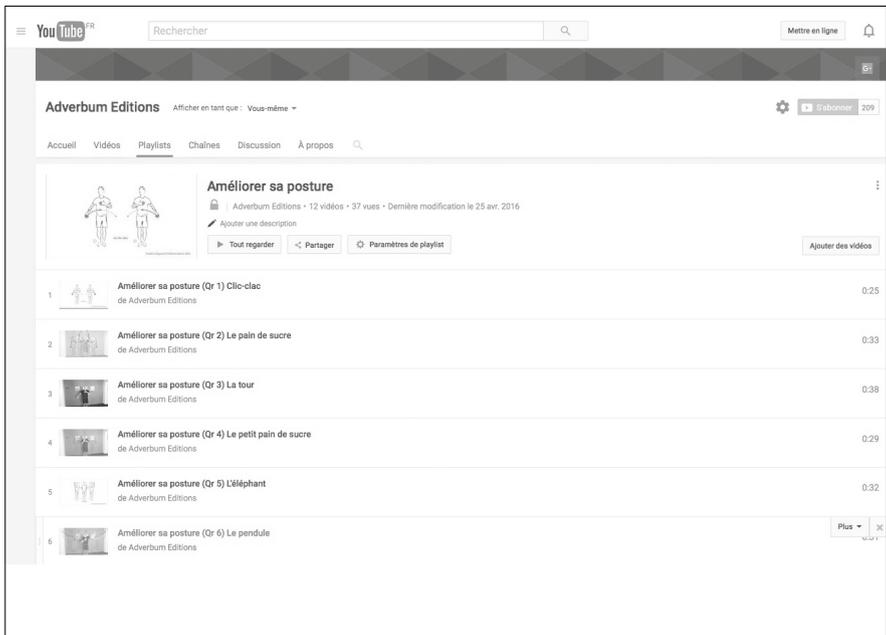
www.adverbum.fr

© Éditions Désiris

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris.

Afin de mieux visualiser certains exercices ou mouvements, cette annexe au comporte des flashcodes (type Qr code), codes barres en deux dimensions, qui vous permettent d'accéder à des vidéos depuis votre mobile. Vous trouverez ces flashcodes tout au long de l'ouvrage. Pour les consulter, téléchargez depuis votre smartphone une application « Qr code » ou « Flashcode ».

Une fois installée, lancez l'application sur votre smartphone et visez le flashcode qui vous fera accéder au contenu multimédia. Abonnez-vous à la chaîne YouTube de l'ouvrage *Améliorer sa posture, du quotidien à la pratique sportive* car, progressivement, d'autres vidéos s'ajouteront à celles déjà en ligne. Si vous ne disposez pas d'outils technologiques permettant de les lire ou si vous préférez les voir directement sur YouTube, voici l'url qui vous permettra de les visualiser : <http://bit.ly/ameliorerposture>



Sommaire

Préambule.....	2
Introduction.....	6
Origine du nom et objectifs.....	7
Mode de fonctionnement et effets.....	8
Les deux perspectives du newtball, jeu et sport.....	9
L'aspect jeu du newtball	9
L'aspect sport du newtball	10
Les règles.....	10
Terrain	10
Dimensions du terrain	11
Déroulement du jeu	11
Mini-jeu à plusieurs	12
Les différents mouvements autorisés	12
Les mouvements considérés comme faute	13
L'échauffement.....	13
Accessibilité.....	14
Pratique et sécurité.....	14
Conclusion.....	14
Découvrez les ouvrages de F. Brigaud aux éditions Déslris	16



NewtBall

Introduction

Cette annexe détaille les modalités du jeu que l'on pratique à l'aide d'une balle lestée souple de petite taille, de 450 g ou de 900 g, décrit dans l'ouvrage *Améliorer sa posture, du quotidien à la pratique sportive* (p. 88-91). Vous trouverez ici la présentation du jeu, l'origine de son nom, comment jouer, les dimensions du terrain que nous avons fait évoluer, tout comme les différentes phases de jeu pour qu'il soit encore plus ludique et favorise de longs échanges. Nous présenterons également l'intérêt de celui-ci dans une optique de posture et de gainage. Cette annexe gratuite et téléchargeable a pour objectif de faciliter la pratique du jeu en créant une base commune autour de laquelle les joueurs pourront se fédérer. La finalité de ce jeu est la construction du corps afin de permettre de développer de façon ludique une certaine *dynamique corporelle* plus adaptée pour agir et interagir avec le milieu dans les actions que l'on mène, que ce soit dans le quotidien ou dans la pratique sportive autre que celle-ci. Cette pratique renforce le système musculaire et développe le gainage depuis les bras jusqu'aux jambes, et inversement.

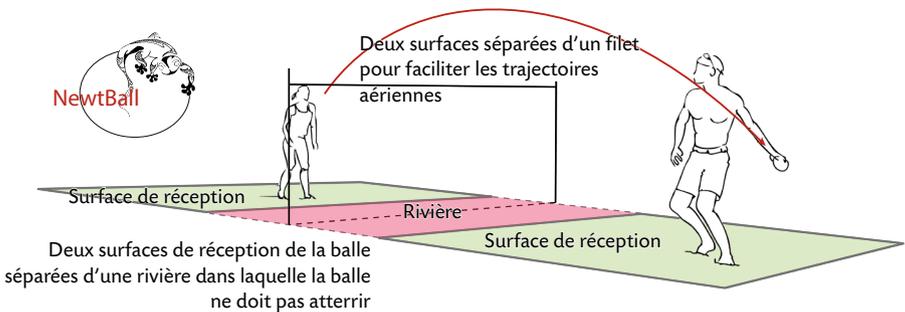


Fig. 1 : Forme du terrain

Présentation

Le newtball est un jeu de balle qui se joue avec la main. Il oppose deux ou quatre joueurs sur un terrain dont la surface délimitée comporte un filet central le séparant en deux camps (fig. 1). Le but du jeu est de réceptionner et de relancer une balle lestée dans le camp adverse sans la frapper, indifféremment avec la main droite ou la main gauche, de telle sorte que l'adversaire ne puisse la relancer dans les limites du terrain, soit en mettant l'adversaire hors de portée de la balle, soit en l'obligeant à commettre une faute. Les échanges reposent sur la maîtrise de l'accélération et de la décélération de la balle lestée, la main ralentissant progressivement la balle (phase de décélération) avant de la relancer (phase d'accélération) dans le camp adverse. Ce jeu accessible et ludique renforce les muscles de la sangle abdominale et développe globalement le gainage.



Lien vers la vidéo : <http://bit.ly/newtballvideo>

Origine du nom et objectifs

Le jeu reposant sur la maîtrise de l'accélération et de la décélération d'une balle lestée, nous avons donc décidé de le nommer *newtball* en hommage à Newton, père de « la seconde loi de Newton », $F = ma$ (F désigne la force exercée sur la balle, m sa masse, a l'accélération ou la décélération selon que l'on relance ou réceptionne la balle). Par le plus grand des hasards, *newt* est le nom d'un type de salamandre, un animal dont la particularité est de se reconstruire. En ce sens que s'il devait être amputé d'une patte, celle-ci repousserait. Non pas que ce jeu engendre un tel phénomène, mais il permet de développer/renforcer la posture et le gainage.

Mode de fonctionnement et effets

La force engendrée par l'accélération et la décélération contrôlée de la balle lestée circule dans l'ensemble du corps, depuis la main jusqu'aux appuis (un pied ou deux pieds), c'est-à-dire jusqu'au point d'ancrage (point de contact des pieds au sol). Un mécanisme qui sollicite l'ensemble de la musculature et donne ainsi les moyens de :

- Renforcer/développer la posture, le gainage et le corps en résistant à la force qui circule dans l'ensemble du corps entre le bras et les appuis au sol. Une force qui a tendance à désorganiser la posture et qui, ici, provient de l'accélération et de la décélération de la balle.
- Développer un corps à même de maintenir sa posture et son gainage quelle que soit l'orientation des forces auxquelles il est soumis en raison de la variété des trajectoires que peut prendre la balle au cours d'un échange, et ainsi d'agir dans l'ensemble des plans de l'espace. Pour comprendre plus en détails les tenants et les aboutissants de ces principes et acquérir un panel d'exercices pour travailler seul, reportez-vous à l'ouvrage¹.
- Renforcer le système postural en mouvement aussi bien en appui monopodal (un pied au sol) ou bipodal (deux pieds au sol) qu'en suspension lors d'un saut ; les déplacements produisant au cours des échanges tous les types d'appui possibles.
- Développer l'équilibre et la stabilité dans l'ensemble des mouvements et déplacements que l'on effectue durant le jeu puisque l'on résiste à cette force.
- Développer la symétrie. Le jeu se jouant indifféremment avec la main droite ou la main gauche. Ainsi, pour faciliter un développement symétrique du corps, le « revers » est interdit, le joueur étant alors obligé de changer de main.
- Interconnecter les segments (bras, jambes) au tronc et entre eux afin de développer une continuité, c'est-à-dire harmoniser le fonctionnement du corps pour que ces éléments fonctionnent de concert et ne soient pas un poids mort qui ralentit l'exécution d'un mouvement.
- Développer la réactivité, être plus réactif lors d'un déséquilibre par exemple.

1. *Améliorer sa posture, du quotidien à la pratique sportive*, Frédéric Brigaud, Déslris, 2016.

- Développer la stabilité, la coordination, la cohésion, la tonicité, la force et le gainage.
- Développer la dissociation des bras par rapport au reste du corps. Utiliser les bras sans qu'ils nous déséquilibrent. En effet, mobiliser les bras indépendamment du reste du corps génère des contraintes qui circulent dans l'ensemble du corps depuis le ou les bras jusqu'aux appuis. Ajouter un poids (ici, la balle lestée) augmente ces contraintes et nous oblige à davantage de contrôle car les sollicitations sont plus importantes.

Les deux perspectives du newtball, jeu et sport

L'aspect jeu du newtball

L'objectif principal est de jouer en renforçant son corps. Pour cela, nous cherchons à prolonger les échanges afin de produire un effort dans la durée mais également dans le but de produire de multiples trajectoires et par conséquent différents types de déplacement (avant, arrière, vers la droite ou la gauche...). Nous cherchons les points faibles de l'adversaire non pas pour gagner le point mais pour qu'il développe son potentiel. C'est une différence majeure entre le côté jeu et le côté sport du newtball. Nous pourrions également considérer l'aspect jeu du newtball comme un entraînement pour travailler l'ensemble des mouvements et déplacements avec une relance et une réception qui s'effectuent autant de la main gauche que de la main droite. L'échange verbal est de mise pour permettre d'orienter l'adversaire en lui demandant de travailler telle ou telle trajectoire, courbe, mouvement... On recherche *le plaisir du geste, la fluidité* du mouvement, une synchronisation parfaite du geste... En résumé, on cherche à faire une « *belle balle* », de « *beaux échanges* ».

Il est possible de travailler spécifiquement un côté, puis l'autre, en croisé, en hauteur... Changer de bras à chaque échange, faire varier la hauteur de la balle, la vitesse...

L'aspect sport du newtball

Les points sont comptabilisés. Comme dans tout sport, l'objectif est de gagner, nous allons donc chercher à mettre en difficulté l'adversaire, exploiter ses points faibles, accentuer les déplacements. On se rend bien compte ici que, même si le terrain favorise de longs échanges, la façon d'employer son corps est différente.

Les règles

Terrain

Il se joue sur tous types de surface (gazon, sable, indoor...), en extérieur ou en salle.

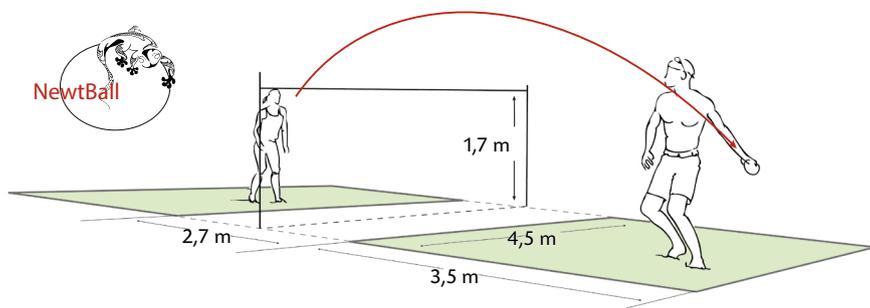


Fig. 2 : Dimension du terrain pour deux joueurs

Dimensions du terrain

Terrain pour 2 joueurs (fig. 2)

Comme évoqué dans l'introduction, nous avons fait évoluer les dimensions du terrain afin de faciliter la durée des échanges.

- Le terrain est de forme rectangulaire, séparé par un filet placé à 1,70 m du sol.
- La longueur du terrain est de 9,70 m pour 4,50 m de large.
- Deux rectangles de 3,50 m de long et 4,50 m de large distant de 2,70 m.
- De part et d'autre du filet, une zone de 1,35 m de long et de la largeur du terrain représentant un espace considéré comme hors terrain (la rivière).
- Le jeu peut se jouer sans filet à condition que l'on respecte une hauteur minimum pour la balle lorsqu'elle passe au milieu du terrain. La hauteur de la plus grande personne obligeant les joueurs à produire des mouvements en cloche.

Terrain pour 4 joueurs

- Le terrain est de forme rectangulaire séparé par un filet placé à 1,70 m du sol.
- La longueur du terrain est de 15 m, soit 7,50 m de part et d'autre du filet.
- La largeur du terrain est de 4,50 m.
- De part et d'autre du filet, une zone de 1,70 m de large représentant un espace considéré comme hors terrain.

Déroulement du jeu

Une partie se joue en trois manches gagnantes.

Une manche se joue en trois jeux gagnants.

Un jeu se joue en 10 points, le premier arrivé à 10 remporte le jeu.

Le service : chaque joueur engage la balle à tour de rôle.

Le premier à servir est désigné par pile ou face.

Le joueur doit être dans son terrain lors de l'engagement. Pour qu'un point puisse être attribué, il faut qu'il y ait eu au moins un échange entre les deux joueurs. À partir du moment où l'adversaire renvoie la balle, l'échange est engagé et le point est comptabilisé en cas de faute.

Mini-jeu à plusieurs

Une partie se joue en 5 points, deux joueurs s'affrontent. Le premier qui arrive à 5 remporte la partie. Le gagnant reste sur le terrain alors que le perdant est remplacé par un autre joueur.

Les différents mouvements autorisés

- Toutes réceptions et relances d'une même main sans arrêt du mouvement du bras.
- Pirouette : réceptionner la balle dans la main droite et pivoter à 360° avec elle vers la droite avant de la relâcher. Idem dans l'autre sens (fig. 3).
- Balle dans le dos : faire passer la balle dans son dos sans changer de mains. Par exemple : réceptionner la balle avec la main droite du côté droit, faire passer la balle dans le dos et la relancer du côté gauche.
- ...

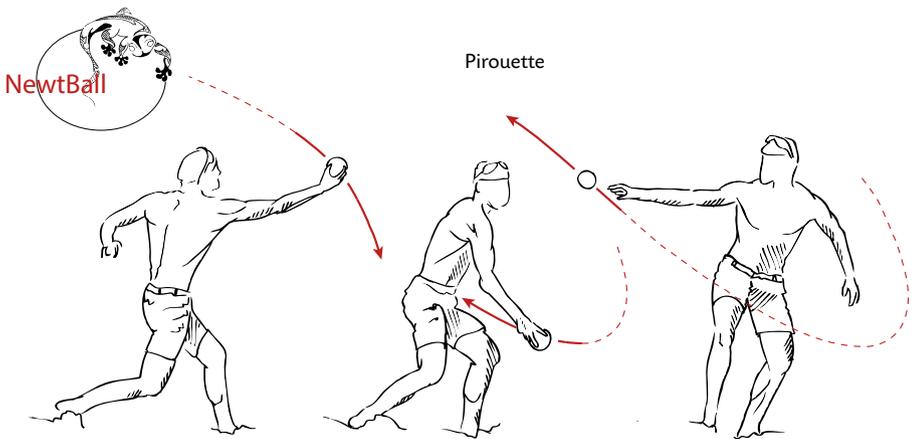


Fig. 3 : Pirouette

Les mouvements considérés comme faute

L'objectif n'est pas de complexifier la tâche mais de s'assurer que chaque mouvement que l'on entreprend correspond aux objectifs recherchés : maîtrise de la décélération, fluidité du mouvement, pas de choc (impact de la balle dans la main), circulation de la force liée à la décélération et à l'accélération, faciliter les échanges.

Les fautes ci-après donnent le point à l'adversaire :

- Frapper la balle.
- Rattraper la balle à deux mains.
- Arrêter/bloquer le mouvement.
- Perdre et reprendre la balle dans la main.
- La balle rebondit sur le sol.
- Relancer la balle dans le camp adverse avec une trajectoire descendante, sans mouvement en cloche. La balle doit toujours effectuer un mouvement en cloche d'un camp à l'autre et ne jamais aller vers le bas en ligne droite.
- La main qui tient la balle touche ou franchit le filet.
- Changer la balle de main, passer la balle d'une main à l'autre.
- Une balle sortant du terrain alors qu'elle a été touchée par le receveur est un point gagné par le lanceur.
- Lorsque le lanceur envoie la balle en dehors des limites du terrain, dans la rivière, ou touche le filet.

L'échauffement

Effectuer un échauffement global actif de 20 min en y associant la course à pied avec une prise d'appui avant-pied et un balancement actif des bras, suivi de l'enchaînement de ces différents mouvements pour préparer son corps à l'effort.

- Face à face à quelques mètres l'un de l'autre.
- Chercher à produire des mouvements amples, fluides, sans frappe, sans impact de la balle dans la main.
- Varier les trajectoires de balle, les déplacements, la vitesse et la hauteur de balle, la main de réception et de relance...
- Lancer la balle dans l'axe puis en croisant, en diagonal.
- Mouvements pendulaires puis circulaires en faisant varier la hauteur de la balle.
- Reculer progressivement afin d'augmenter la force exercée par l'accélération et la décélération de la balle lestée.

Accessibilité

Un jeu accessible à très faible coût puisqu'il nécessite seulement l'achat d'une balle lestée dont le prix oscille entre 6 et 10 € au moment où nous rédigeons ce complément, et de deux piquets reliés par un fil élastique faisant office de filet.

Pratique et sécurité

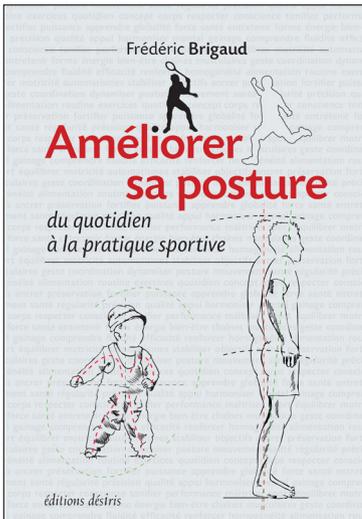
Jouer dans un espace dégagé suffisant pour prévenir tout envoi non contrôlé de la balle lestée. Comme toute nouvelle pratique sportive, celle-ci nécessite un temps d'adaptation, donc gare aux courbatures si vous jouez trop longtemps, trop fort, trop souvent. Toute nouvelle activité débute avec une pratique de faible intensité et de courte durée pour donner le temps au corps de se renforcer progressivement. Pour cela, commencer par jouer avec une balle lestée de faible poids (450 g, 8 cm environ), voire avec une balle de tennis, avant de jouer avec une balle lestée d'environ 900 g (11 cm de diamètre environ).

Conclusion

À vous de jouer ! Vous pouvez interagir avec nous via le site www.newtball.com et le site de l'auteur www.eadconcept.com

NewtonBall

est un complément sportif à l'ouvrage Améliorer sa posture



128 pages
Format : 14 x 21 cm
ISBN : 978-2-36403-141-8
Prix : 9,50 €

Améliorer sa posture

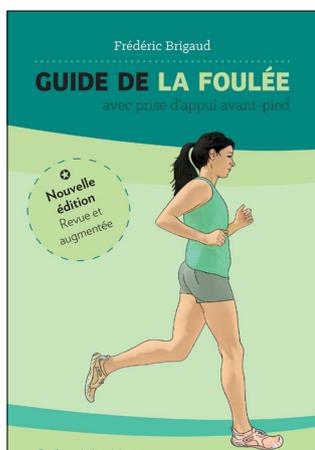
du quotidien à la pratique sportive

La posture constitue l'assise sur laquelle se construit chaque mouvement et dont dépend notre stabilité, notre réactivité, notre capacité à rattraper un déséquilibre, en somme, notre bien-être au quotidien et dans la pratique sportive. Toutefois, cette posture est l'expression de nos apprentissages et de nos gestes répétitifs, qui ont pour conséquence de modeler progressivement notre corps et de le stéréotyper.

Fort heureusement, ce stéréotype n'étant pas immuable, il est toujours possible de reprendre le contrôle de notre posture pour améliorer notre dynamique.

L'auteur explique ici pourquoi améliorer, entretenir et tonifier notre posture, comment connecter les différentes parties du corps et par quelle méthode, pour une meilleure santé physique.

Découvrez les ouvrages de F. Brigaud aux éditions Déslris

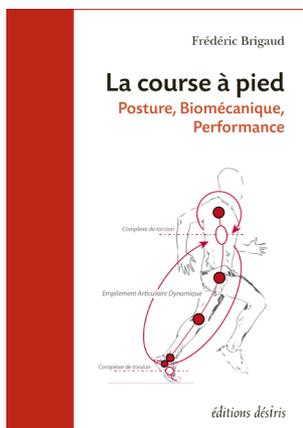


256 pages
Format : 11 x 7 cm
ISBN : 978-2-36403-144-9
Prix : 8 €

Guide de la foulée avec prise d'appui avant-pied

Frédéric Brigaud

La foulée avec prise d'appui avant-pied, qu'on appelle aussi minimaliste, médio-pied ou naturelle, ne se résume pas à prendre appui au niveau de l'avant-pied : la localisation de la prise d'appui, le déroulé du pas vers l'arrière, la qualité de l'amortissement, la fréquence d'appui sont autant d'éléments qui nécessitent d'être compris et maîtrisés – ce guide répond à vos interrogations et donne les pistes pour tester, acquérir et développer cette nouvelle gestuelle.



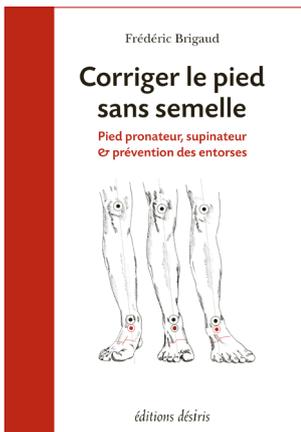
176 pages
Format : 17 x 24 cm
ISBN : 978-2-36403-054-1
Prix : 29,50 €

La course à pied

Posture, biomécanique, performance

Frédéric Brigaud

Cet ouvrage expose une approche pratique de la biomécanique de la course à pied avec prise d'appui avant-pied, en montrant les interactions entre les bras, le buste, le bassin, les jambes et les pieds, depuis le balancement des bras jusqu'à la prise d'appui. Il s'adresse aux sportifs, aux préparateurs physiques, aux entraîneurs, sportifs compétiteurs, ainsi qu'aux kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, podologues...



144 pages
 Format : 17 x 24 cm
 ISBN : 978-2-36403-094-7
 Prix : 24,50 €

Corriger le pied sans semelle

Pied pronateur, supinateur & prévention des entorses

Frédéric Brigaud

Un pied plat pronateur ou creux supinateur sont essentiellement le résultat d'un « défaut de posture », que l'on peut corriger. Cet ouvrage expose une nouvelle conception du fonctionnement du pied, afin de dépasser l'idée que le pied est un bloc et qu'un pied pronateur ou supinateur n'a d'autre solution que le port de semelles ou de chaussures correctrices. Au contraire, la forme du pied peut changer grâce au complexe articulaire de torsion.



128 pages
 Format : 24 x 17 cm
 ISBN : 978-2-915418-89-7
 Prix : 24,50 €

La marche & la performance sportive

Optimisation de la marche, de la course, du saut...

Frédéric Brigaud

La compréhension et la maîtrise du déroulement du geste depuis la marche jusque dans la pratique sportive, quel que soit le type de déplacement, quelle que soit la discipline sportive, sont synonymes de performance et de préservation. Cet ouvrage vous propose une approche pratique de la biomécanique, globaliste, immédiatement applicable. Il est destiné aux mêmes publics que le précédent.

Retrouvez l'auteur sur son site
<http://www.eadconcept.com>

