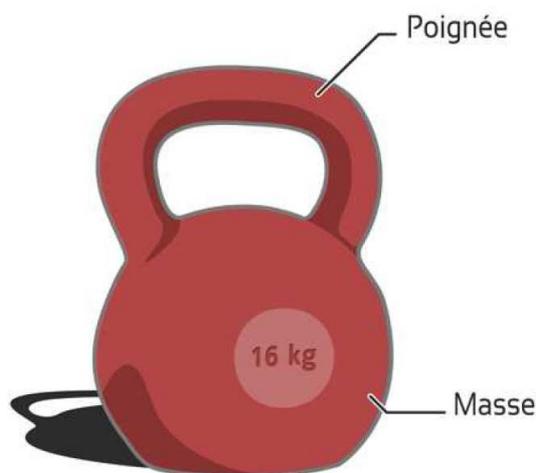


KettleBell



Afin d'aider leurs athlètes et leurs clients à atteindre leurs objectifs en terme de condition physique, l'entraîneur et la préparateur physique ont à leur disposition aujourd'hui une vaste gamme d'outils et différentes modalités d'entraînement. Selon la réponse attendue, ces méthodes et outils ont leurs avantages et inconvénients, il appartient aux préparateurs physiques de faire les bons choix.

Depuis plusieurs années, l'arrivée de préparateurs physiques désireux de sortir des salles de musculation classiques et l'émergence de pratiques sportives telles que le M.M.A. et le CrossFit© ont remis au goût du jour de nombreux outils, plus ou moins récents et plus ou moins liés au monde du sport dans leur fonction première (ex. le marteau et le pneu). La kettlebell est l'un de ses outils.

Née vraisemblablement en Russie il y a plus de 300 ans, la girya (prononcé guiria en russe) est également l'instrument principal du Girevoy Sport, une activité qui lui est complètement dédiée. Dans son pays natal, elle est rapidement devenue un incontournable de l'entraînement de la force et de l'endurance musculaire. Placée sur le devant de la scène par des préparateurs physiques comme Pavel Tsatsouline au début des années 2000, elle est devenue très populaire dans le monde entier et fait désormais partie du quotidien de nombreux sportifs.

La majeure partie des exercices avec kettlebell sont dynamiques et impliquent musculairement l'ensemble du corps. La kettlebell semble être un outil prometteur dans la recherche de performance physique, de remise en forme, de rééducation ou de prévention des blessures.

Sa géométrie particulière lui confère un panel de mouvements spécifiques qui permettent un travail explosif proche de ceux de l'haltérophilie. Comparativement, la charge est moins importante, l'espace nécessaire est réduit mais le travail musculaire semble tout aussi exigeant. Bien que les bénéfices de l'entraînement avec kettlebell ne soient pas forcément meilleurs que ceux d'un entraînement dit traditionnel, son usage est intéressant pour des personnes n'ayant jamais soulevé de barres car il permet d'acquérir des fondamentaux dans des mouvements similaires tout en gagnant en force et en puissance. L'entraînement progressif et adapté avec kettlebell est tout à fait conseillé pour des débutants comme pour des athlètes de haut-niveau, il est ludique et permet un travail complet, à la fois des capacités cardio-vasculaires et des qualités d'explosivité, en n'oubliant pas l'aspect préventif grâce à son renforcement des chaînes musculaires postérieures.