

Etude scientifique réalisée en 2022



Titre : Comparaison du maintien de posture de gainage sur swiss ball entre la méthode Postural Ball® de Nadine Garcia et un gainage classique sur ballon.

Matériel et méthode : Deux groupes d'étude ont été constitués. Un groupe a réalisé des postures de gainage sur ballon (swiss ball, ballon de kein) sans consigne particulière (groupe S) et un second groupe a réalisé ces mêmes postures guidées par les trois principes fondamentaux de la méthode Postural Ball® de Nadine Garcia (groupe A). La constitution des groupes, l'encadrement des séances ainsi que le relevé des résultats de chaque sujet ont été menés par des instructeurs formés et licenciés à la méthode Postural Ball®. Leur rôle a été d'animer 10 séances de 6 postures avec méthode pour le groupe A et sans méthode pour le groupe S. Ces séances ont duré 20 minutes à raison de 2 séances par semaine.

Objectif : analyser la différence statistique avec 6 postures entre les groupes d'étude utilisant la méthode Postural Ball® de Nadine Garcia (nommé groupe A) versus le groupe d'étude n'utilisant pas la méthode (nommé groupe S)

Résultats : Sur toutes les postures "avec méthode", une augmentation fortement significative du nombre de critères atteints est observée à la séance 10 en comparaison à la séance 1. On observe également une légère augmentation significative sur le groupe sans méthode entre S1 et S10 sur 4 postures. Cette étude montre que la méthode postural Ball® de Nadine Garcia permet d'avoir une meilleure posture, en seulement 5 semaines de pratique à raison de 2 séances de 20 minutes par semaine.

Synthèse : Au final, en peu de temps, on peut dire que la méthode Postural Ball® a un effet sur des critères d'alignement d'axe, d'équilibre, d'engagement du centre et de renforcement musculaire en comparaison à une réalisation sans méthode particulière. Le Postural Ball® est un sport santé permettant donc un meilleur alignement des axes corporels, un équilibre plus maîtrisé et un renforcement musculaire général sans tensions articulaires par rapport à des postures de gainage classique.