



LES POINTS CLES DU GAINAGE

De quoi s'agit-il ? :

- Les bienfaits du gainage sont nombreux pour l'organisme... Faire du gainage va renforcer les muscles profonds abdominaux, permettre le maintien des viscères (effet ventre plat) et soulager les lombaires et la colonne vertébrale par l'acquisition d'une posture plus droite.
 - Rappel : voir fiche 3.5.2. (pour des propositions d'exercices et un récapitulatif des bases du gainage).

Concrètement :

Dans les programmes d'entraînement habituellement rencontrés dans bon nombre de disciplines sportives, on inclut souvent quelques exercices de gainage. Ces postures permettent de gagner le corps et ainsi de travailler les muscles profonds, notamment les abdominaux, le dos, les cuisses et les fessiers. L'objectif est de solliciter un certain nombre de muscles en **simultané** en étant **statique**, puis **dynamique**.

- L'idéal est de faire quelques séries de 30 secondes à 1 minute, entrecoupées de 30 secondes de récupération entre chaque série, 2 à 3 fois par semaine.
- Le gainage est souvent plus facile après une séance de sport, tout du moins une séance **d'échauffement** : Les muscles, à chaud, répondront plus efficacement à l'effort. Ce n'est cependant pas indispensable...
- **La planche** est la posture de base la plus connue du gainage et nécessite un minimum de technique pour être réussie et efficace.

Conseils pour les débutants :

En tant que novice, il faut y aller progressivement et se fixer simplement une fréquence comme objectif final.

- Exemple : 3 à 5 séries de 15 à 30 secondes, 2 fois par semaine.
- Effort progressif : Appuis sur les genoux pour les premières séries...
Appuis sur les pointes de pieds pour les suivantes...

Conseils pour les intermédiaires et au-delà :

Ajouter de la difficulté aux séances de gainage... Au fil du temps, les exercices paraîtront plus faciles. Il conviendra, alors, de maintenir le niveau de progression.

- Exemples :
 - Accroissement progressif du nombre de séances de travail
 - Augmentation du maintien de la tension (durée des séries)
 - Alternance des efforts statiques et dynamiques.

- **Points clés :**
 - Garder, en continu, la tension dans les muscles.
 - Veiller à respecter les temps de récupération entre chaque session de gainage pour la construction musculaire.