



PERFECTIONNER LE GAINAGE

De quoi s'agit-il ? :

- Cette fiche fait suite à celle qui décrit « les bases du gainage » (3.5.2.) et propose de pousser plus loin la résistance à l'effort statique ou dynamique reprise dans la gamme d'exercices déjà proposés dans le socle de compétence entraînement de l'écusson **vert**.
 - Rappel :
 - Le gainage est un exercice musculaire portant sur le renforcement des muscles composant la sangle abdominale. Cet exercice peut être statique ou dynamique.

Mise en application :

- Sur base de la gamme déjà proposée dans la fiche 3.5.2., il est envisageable d'accroître la difficulté en modifiant certains paramètres.
 - En d'autres termes, si même le maintien de la résistance à l'effort devient facile au-delà des deux minutes, il est temps d'augmenter le défi.

MODIFICATIONS POSSIBLES :

- Travail de gainage dynamique (voir exercices spécifiques sur la fiche 3.5.2.). Le corps travaille plus afin de maintenir la position d'équilibre.
- Réduction des appuis (voir exercices spécifiques sur la fiche 3.5.2.)
- Appuis instables (voir « accessoires de gainage »)
- Charge additionnelle pour augmenter le poids à maintenir sous l'effort.
- Contraction et relâchement musculaire contrôlés en complément à l'effort maintenu.

Accessoires de gainage :

<u>Swiss ball :</u> Idéal comme support d'appuis pour toutes sortes d'exercices de maintien de posture statique et dynamique.	<u>Planche oscillante :</u> Planche montée sur un support demi-cylindrique. Instabilité sur un seul plan.	<u>Plateau de Freeman :</u> Version plus difficile du travail de la planche oscillante. Support hémisphérique. Instabilité sur tous les plans.	<u>Coussin ballon :</u> Support d'appuis pour les exercices de gainage. Instabilité modérée sur tous les plans.
			