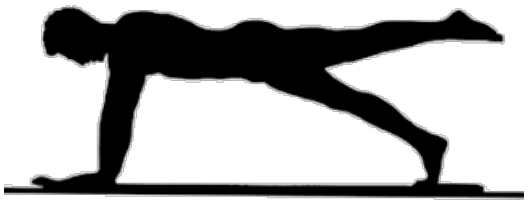
LES BASES DU GAINAGE

De quoi s'agit-il ?

- Le gainage est un effort physique principalement concentré sur **les muscles abdominaux, latéraux et dorsaux.**
- Pratiquer régulièrement des exercices de gainage peut procurer de multiples bienfaits. Que ce soit dans la pratique du sport ou dans la vie de tous les jours.
  - ➢ Renforcement des muscles abdominaux, latéraux et dorsaux.
  - ➢ Amélioration de l'équilibre et du maintien du tronc.
  - ➢ Augmenter les capacités respiratoires.
  - ➢ Prévenir des blessures.
  - ➢ Soulager le mal de dos.
  - ➢ Améliorer les performances sportives.



Concrètement :

- Pour une pratique efficace et équilibrée du gainage, il convient de travailler les différents muscles dans des positions de gainage ventral, latéral et dorsal.

Durée :

- Une séance complète peut prendre entre 10 et 20 minutes réparties équitablement entre les différents exercices proposés ci-dessous... Il n'est pas impératif d'enchaîner tous les exercices pour considérer que la séance aura des effets bénéfiques. Il est préférable de pratiquer moins longtemps mais plus souvent pour constater du résultat. Naturellement, cette liste n'est absolument pas exhaustive et sert seulement d'exemple. De nombreuses variantes, générales ou plus spécifiques, avec ou sans accessoires, sont disponibles sur Internet.
- Les exercices proposés ainsi que leur durée sont laissés à l'appréciation du pédagogue.

Estimation de l'effet physique par rapport à la durée de l'exercice :

- De 0 à 1 min de maintien : Effort et résultat **minimes.**
- De 1 à 2 min de maintien : Effort et résultat **moyens.**
- De 2 à + min de maintien : Effort et résultat **élevés**.

LES BASES DU GAINAGE

Mise en application :

VENTRAL	**LATERAL**	**DORSAL**
PLANCHE : Appuis : - Les mains, bras tendus (ou les coudes). - Les pointes de pieds. Action : - Contracter le ventre et fessiers.	GAINAGE LATERAL : Appuis : - Sur un coude et un extérieur de pied. Action : - Contracter le ventre et fessiers. - Pas d'affaissement de la posture. - Bassin aligné aux épaules.	GAINAGE DORSAL : Appuis : - Les mains, bras tendus (ou les coudes). - Les talons. Action : - Contracter le ventre et fessiers.
GAINAGE DYNAMIQUE JAMBES OU BRAS : Appuis : - Les mains, bras tendus. - Les pointes de pieds. Action : Contracter le ventre et fessiers. - Relever les jambes / bras tendus en alternance (maintenir la position sur 3 appuis)	GAINAGE DYNAMIQUE JAMBES : Appuis : - Sur un coude et un extérieur de pied Action : - Contracter le ventre et fessiers. - Pas d'affaissement de la posture. - Bassin aligné aux épaules. - Relever jambe tendue supérieure.	GAINAGE DYNAMIQUE : Appuis : - Sur les épaules et les pieds, jambes fléchies, dos bassin et cuisses en alignement. Action : - Contracter le ventre et fessiers. - Tendre une jambe puis l'autre.
GAINAGE DYNAMIQUE PIEDS / BRAS : Appuis : - Les mains, bras tendus. - Les pointes de pieds. Action : Contracter le ventre et fessiers. - Relever et tendre en même temps : > jambe gauche et bras droit. > jambe droite et bras gauche. (maintenir la position sur 2 appuis)	GENOU POITRINE : Appuis : - Sur un coude et un extérieur de pied. Action : - Contracter le ventre et fessiers. - Pas d'affaissement de la posture. -Bassin aligné aux épaules - Rapprocher genou de la jambe supérieure le plus près possible de la poitrine.	JAMBES TENDUES : Appuis : - Sur les coudes et les fessiers. Action : - Relever la /les jambes, tendues à 10 cm du sol.
SUPERMAN : Appuis : - Sur le ventre, bras allongés devant soi. Action : - Relever simultanément les bras et jambes. - Alterner : jambe gauche et bras droit. jambe droite et bras gauche.	GAINAGE DYNAMIQUE TRONC : Appuis : - Sur un coude et un extérieur de pied. Action : - Bras supérieur tendu à la verticale. Le ramener sous l'aisselle du bas par rotation du tronc.	