

# Gainage



**Le gainage** doit se pratiquer de manière régulière dans un premier temps il aura pour vertu principale d'équilibrer les forces musculaires, par la suite et selon le niveau, on verra dans cette pratique une manière de préparer les joueurs :

- aux mouvements globaux de renforcement musculaire avec charges,
- à vivre certains exercices visant à augmenter leur tonicité musculaire générale (lancer de médecine ball, pompes et tractions adaptées, renforcement du haut du corps avec élastique ou résistance d'un partenaire...).

Il est important, en amont d'un travail de gainage abdominal, de veiller à ce qu'il n'y ait pas de creux au niveau des lombaires (lordose) et ce afin de répartir les charges équitablement sur les disques intervertébraux. Pour cela, le bassin doit être placé en rétroversion. Pour ressentir, il est possible de s'allonger sur le dos, une main placée à plat au niveau des lombaires et d'essayer de plaquer la main au sol avec les lombaires tout en expirant.

La tête est tenue, regarder ses mains est le meilleur moyen d'y parvenir.

Afin d'éviter toute compensation musculaire et toute dégradation de la posture, il est préférable de réduire le temps de travail et d'augmenter le nombre de répétitions.

Les exercices de gainage favorisent le renforcement musculaire.

**Les étirements**, partie importante des périodes de récupération de vos séances, les étirements permettent d'éviter les contractures et les crampes liés aux efforts consentis.

Un étirement, c'est la mise en tension d'un muscle ou d'un groupe musculaire par l'allongement de ceux-ci. Au niveau articulaire, les étirements sont destinés à avoir une bonne souplesse afin d'éviter les accidents tendino-musculaires. A l'inverse, les exercices de gainage favorisent le renforcement musculaire. Ces exercices sont complémentaires.

**Tous ces exercices sont indispensables.**



## Exercice gainage 1 (abdominaux, Quadriceps et Fessiers) :

### ✓ Position départ :

Positionnez-vous comme pour faire des pompes, les bras pliés à 90°, appuyez sur les avant-bras, les mains croisées, les jambes tendues et collées et en restant sur la pointe des pieds.



### ✓ Exercice :

Conservez la position entre 15 à 30 secondes. Si possible 30 secondes, le résultat de l'exercice sera plus bénéfique.

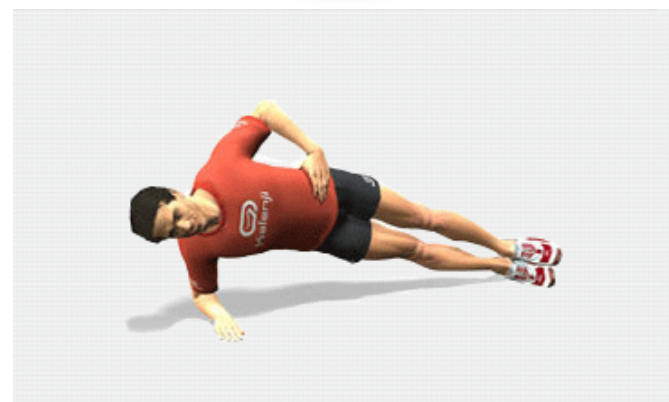
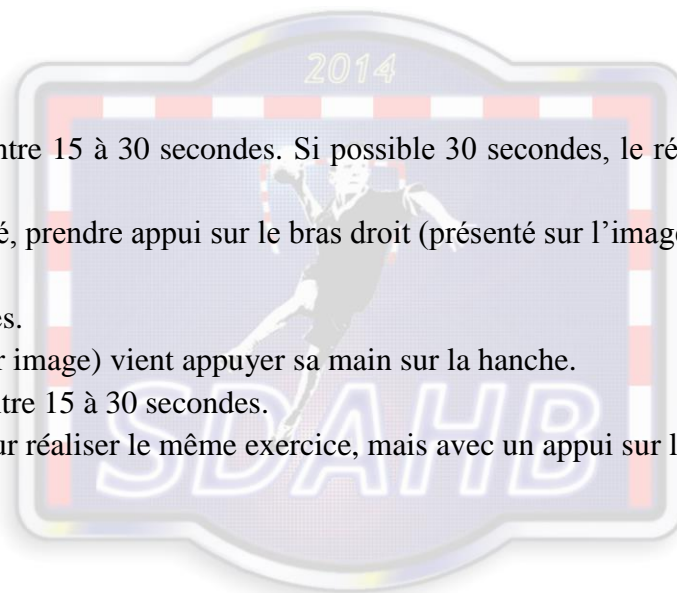
Puis basculez sur un côté, prendre appui sur le bras droit (présenté sur l'image) avant-bras et main posée à plat au sol.

Jambes tendues et serrées.

Le bras libre (gauche sur image) vient appuyer sa main sur la hanche.

Maintenir la position entre 15 à 30 secondes.

Puis changer de côté pour réaliser le même exercice, mais avec un appui sur le bras gauche.



### ✓ Important :

Pour ces exercices de gainage, il est nécessaire de conserver au maximum le corps aligné et droit.

### ✓ Conseils :

Pour un exercice optimal, il faut bien se concentrer sur les muscles de la ceinture abdominale.

Exercer une légère contraction musculaire pour avoir un meilleur équilibre et un travail plus efficace. Ne pas oublier l'inspiration et l'expiration.

## Exercice gainage 2 (abdominaux et lombaires) :

✓ *Position départ :*

Assis sur les fesses, mains croisées sur la poitrine, pieds posés au sol et pointes vers les genoux.



✓ *Exercice :*

En inspirant, lever lentement les pieds vers le haut (à la hauteur du visage) tout en maîtrisant l'équilibre du corps.

Maintenir la position pendant 20 secondes.

Descendre lentement les pieds vers le sol en expirant.

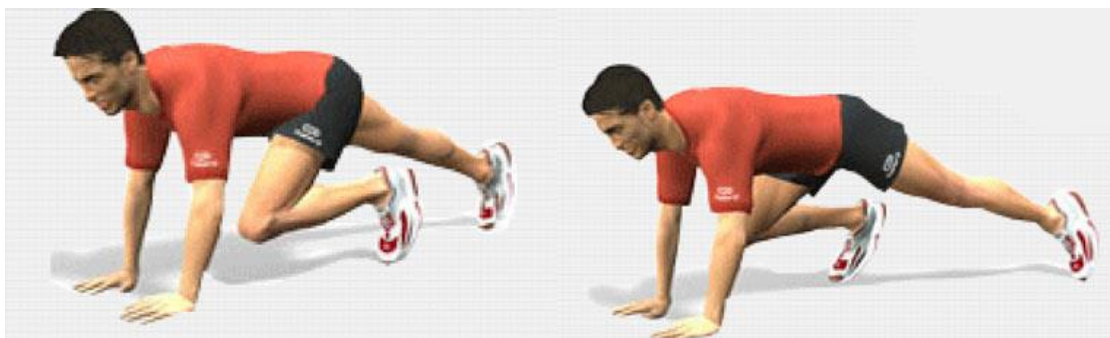
✓ *Conseil :*

Pour un exercice optimal, concentrez-vous bien sur les muscles de la ceinture abdominale. Exercer une légère contraction musculaire pour avoir un meilleur équilibre et un travail plus efficace.

## Exercice gainage 3 (abdominaux et lombaires) :

✓ *Position départ :*

Poser les mains et les pieds au sol (position pompe), écarter les mains (légèrement supérieur aux épaules), écarter les pieds (supérieurs au bassin), avoir un bon alignement de la tête, du dos et du bassin (droit).



✓ *Exercice :*

Ramener le genou au niveau de la poitrine et le remettre en position initiale.

Amener juste une jambe à la fois.

Répéter l'exercice 12 fois.

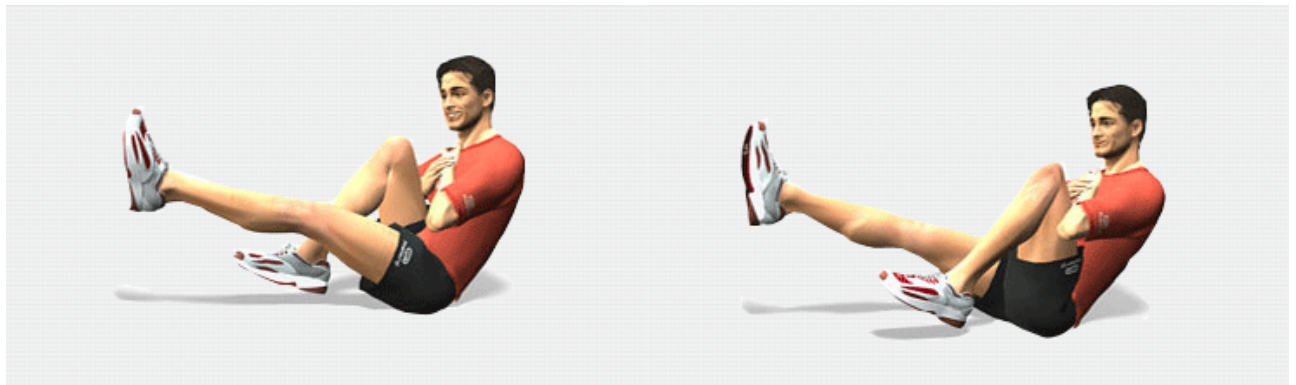
✓ *Conseil :*

Pour améliorer l'équilibre et éviter des torsions, exercer une légère contracture au niveau de la ceinture abdominale.

## Exercice gainage 4 (abdominaux et lombaires) :

✓ *Position départ :*

Assis en équilibre sur les fesses, croiser les mains et les positionner sur la poitrine.



✓ *Exercices:*

Tendre une jambe et fléchir la deuxième et alterner 20 fois.

Le talon du pied de la jambe tendu doit être entre 5 et 10cm du sol.

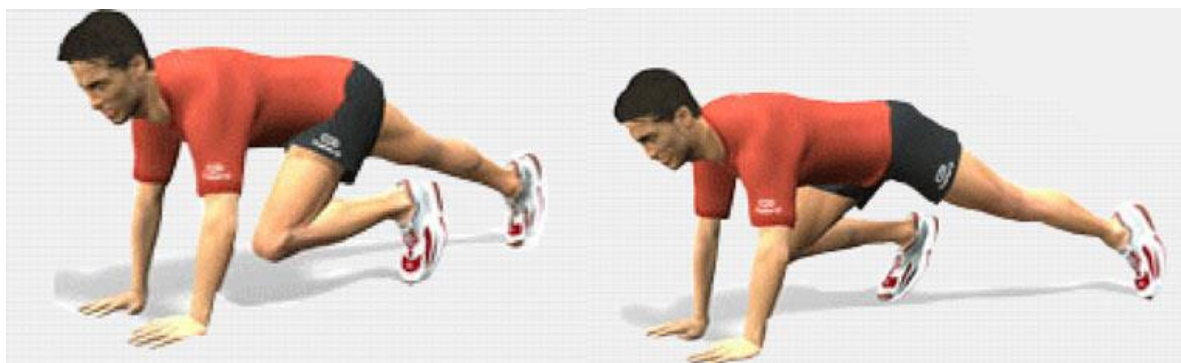
✓ *Conseils :*

Garder bien un alignement de la tête et du dos (droit). Contracter la sangle abdominale en permanence.

## Exercice gainage 5 (abdominaux et lombaires) :

✓ *Position départ :*

Poser les mains et les pieds au sol (position pompe), écarter les mains (légèrement supérieur aux épaules), écarter les pieds (supérieurs au bassin), avoir un bon alignement de la tête, du dos et du bassin (droit).



✓ *Exercice :*

Ramener le genou au niveau de la poitrine et le remettre en position initiale.

Amener juste une jambe à la fois.

Répéter l'exercice 12 fois.

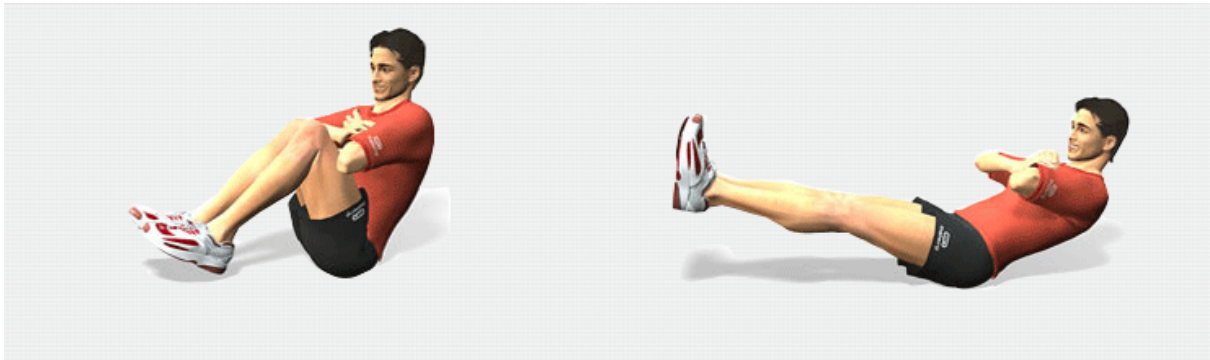
✓ *Conseil :*

Pour améliorer l'équilibre et éviter des torsions, exercer une légère contracture au niveau de la ceinture abdominale.

## Exercice gainage 6 (abdominaux et lombaires) :

### ✓ Position départ :

Assis sur les fesses, jambes fléchies, genoux contre la poitrine, maintenir les pieds joints avec une petite inclinaison arrière du dos, croiser les mains sur la poitrine.



### ✓ Exercice :

Tendre les jambes en gardant les pieds joints (talon entre 5 et 10 cm du sol).  
Maintenir 10 secondes et revenir lentement à la position initiale (que l'on garde 5 secondes).  
Répéter l'exercice 10 fois.

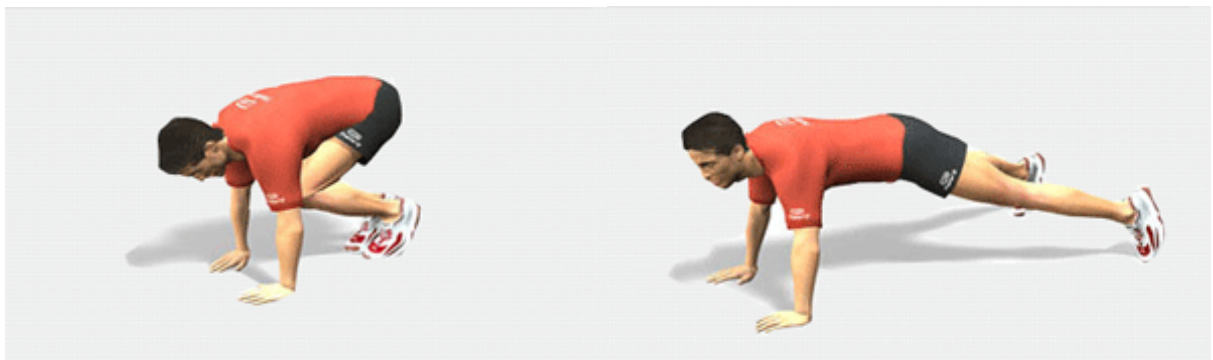
### ✓ Conseils :

Pour un meilleur résultat et avoir un meilleur équilibre, les abdos doivent rester contractés tout en maintenant un alignement tête-dos (prendre comme repère visuel un objet sur le mur et le fixer) expirer au moment de tendre les jambes et aux replis.

## Exercice gainage 7 (abdominaux et lombaires) :

### ✓ Position départ :

Poser les mains et les pieds au sol (position pompe), écarter les mains (légèrement supérieur par rapport aux épaules), écarter les pieds (supérieur au bassin), avoir un bon alignement de la tête, du dos et du bassin (droit).



### ✓ Exercice :

Ramener les genoux au niveau de la poitrine et les remettre en position initiale.  
Répéter l'exercice entre 6 à 12 fois.

### ✓ Conseil :

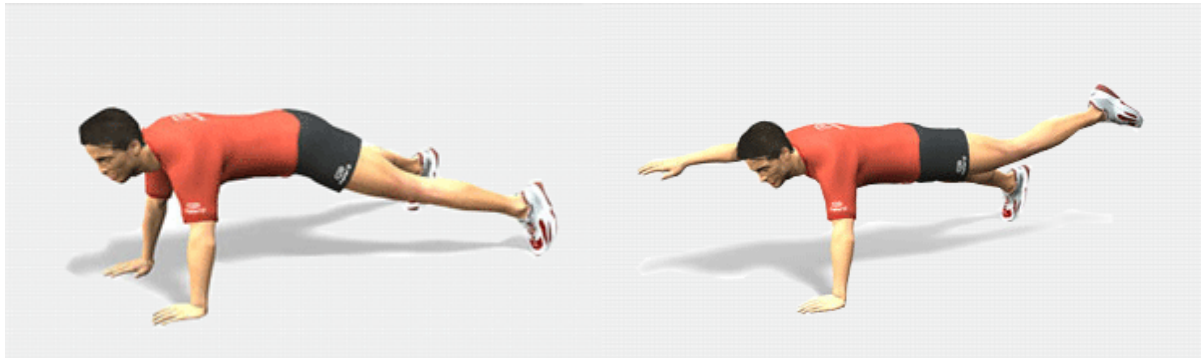
Pour améliorer l'équilibre et éviter des torsions, exercer une légère contracture au niveau de la ceinture abdominale.

## Exercice gainage 8 (abdominaux et lombaires) :

### ✓ Position départ :

Poser les mains et les pieds au sol (position pompe), écarter les mains (supérieures par rapport aux épaules), écarter les jambes (supérieures au bassin), garder le dos droit avec un alignement de la tête, du tronc et des jambes.

Lever un bras vers l'avant au niveau de la tête et la jambe opposée au niveau des fesses.



### ✓ Exercice :

Maintenir la position pendant 20 secondes et alterner sans bouger le bassin.

Répéter l'exercice 10 fois.

### ✓ Conseils :

Pour optimiser le travail musculaire, et garder un bon équilibre, contracter légèrement la sangle abdominale, ce qui permettra de garder un bon équilibre.

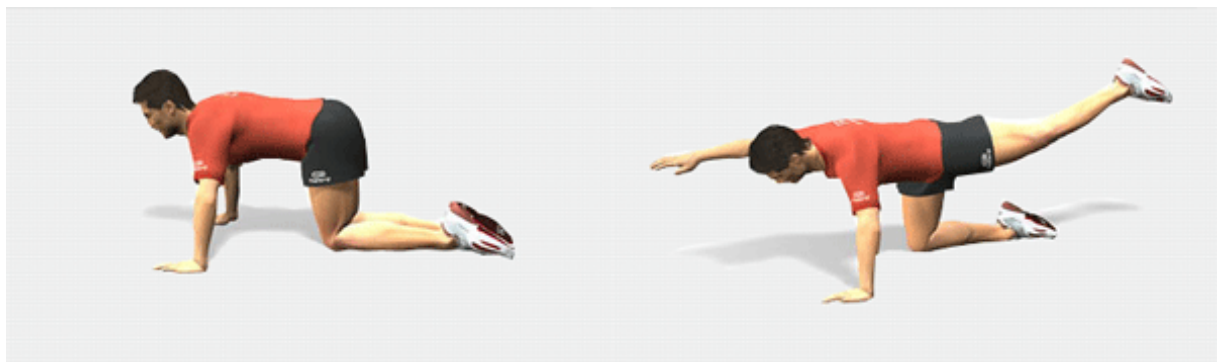
Respecter l'alignement tête-dos.

## Exercice gainage 9 (abdominaux et lombaires) :

### ✓ Position départ :

Posez les mains et les genoux au sol (écartement des mains au niveau des épaules et les genoux même écartement bassin).

Garder le dos droit (parallèle au sol).



### ✓ Exercice :

Lever le bras et la jambe opposée dans l'alignement du dos (droit)

Maintenir la position pendant 20 secondes et alterner avec les autres membres.

Répéter l'exercice 5 fois.

### ✓ Conseil :

Pour améliorer l'équilibre, exercer une légère contraction musculaire de la ceinture abdominale.

Le bassin ne doit pas bouger ou "vriller", garder une bonne posture.

## Exercice étirement 1 (abducteurs) :

- ✓ *Couché sur le dos, tendez ses deux jambes le long du sol,*
- ✓ *Pliez et montez le genou droit vers votre poitrine sans décoller les fessiers du sol,*
- ✓ *Servez-vous de vos mains pour tirer le genou vers vous,*
- ✓ *Maintenez la position 30 secondes puis changez de jambe.*



- ✓ *Conseil du coach:*  
Relâchez complètement vos cuisses pendant cet exercice.

## Exercice étirement 2 (ischios) :

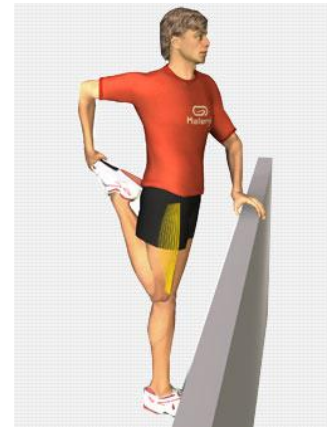
- ✓ *Placez votre talon sur un support à hauteur des genoux jusqu'à hauteur bassin (Plus vous êtes souple, plus le support peut être haut),*
- ✓ *Votre jambe levée doit toujours rester tendue face à vous,*
- ✓ *Votre jambe et pied au sol sont bien dirigés face au support,*
- ✓ *En maintenant le dos droit, penchez-vous sur votre jambe levée en essayant de rapprocher le bas ventre de votre cuisse,*
- ✓ *Placez une main sur le support pour assurer votre équilibre,*
- ✓ *Maintenez la position 30 secondes puis changez de jambe.*



- ✓ *Conseil du coach:*  
Plus vous êtes souple plus vous pouvez utiliser un support haut.

### Exercice étirement 3 (quadriceps) :

- ✓ *En position debout, placez les pieds l'un contre l'autre, jambes tendues,*
- ✓ *Effectuez une légère bascule du bassin vers l'avant (rétroversion du bassin),*
- ✓ *Prenez votre pied droit dans votre main droite et ramenez ensuite le talon vers les fessiers,*
- ✓ *Maintenez la position 30 secondes puis changez de jambe.*

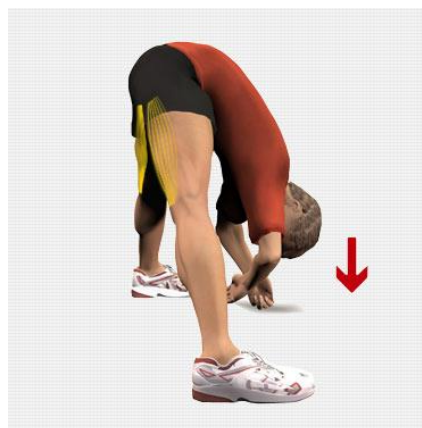


#### ✓ *Conseil du coach:*

Gardez les deux genoux l'un contre l'autre pendant tout l'exercice d'étirement, ainsi que le bassin en rétroversion.

### Exercice étirement 4 (ischios et adducteurs) :

- ✓ *Debout, les pieds parallèles, largeur supérieure au celle du bassin (plus vous êtes souple, plus l'écartement sera important) et jambes tendues,*
- ✓ *Penchez lentement le buste vers l'avant, les bras vers le sol,*
- ✓ *Tentez de rapprocher le bas ventre du haut des cuisses en gardant le dos droit et les jambes tendues,*
- ✓ *Relâchez la nuque,*
- ✓ *Maintenez la position 30 secondes,*
- ✓ *Une fois l'exercice terminé, remontez le buste en déroulant le dos (vertèbres après vertèbres, très lentement).*



#### ✓ *Conseil du coach:*

Réalisez 3 fois cet étirement !



## Exercice étirement 5 (fessiers et abducteurs) :

- ✓ Assis, tendez la jambe gauche au sol,
- ✓ Pliez la jambe droite et posez le pied droit à l'extérieur de la jambe gauche à hauteur du genou,
- ✓ Posez la main droite au sol, près de votre fessier droit, le bras tendu le long du buste,
- ✓ Avec votre main gauche attrapez le genou droit et rapprochez-le de votre poitrine,
- ✓ Maintenez la position 30 secondes puis changez de jambe.

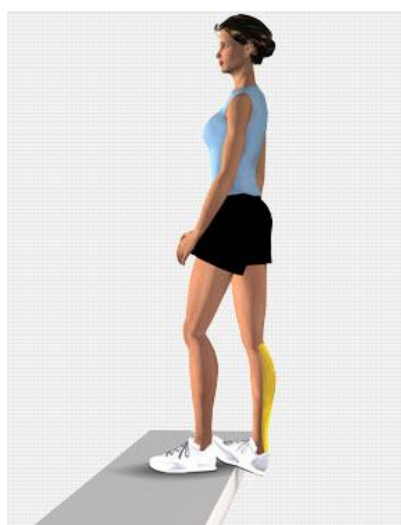


### ✓ Conseil du coach:

Gardez le dos le plus droit possible durant tout l'exercice, les deux épaules alignées horizontalement.

## Exercice étirement 6 (mollets) :

- ✓ Debout sur une marche, posez le pied gauche entièrement posé en avant et le pied droit est posé uniquement sur la partie avant de la marche, le talon dans le vide,
- ✓ En gardant le bassin bien droit, gardez votre jambe droite tendue et enfoncez le talon vers le sol,
- ✓ Maintenez la position 30 secondes puis changez de jambe,



### ✓ Conseil du coach:

Si besoin, aidez-vous d'un support (arbre, mur, etc...) pour maintenir la position de l'étirement.

Notes personnelles :



