

## Gainage

Le gainage est un ensemble d'exercices de renforcement musculaire des muscles abdominaux. Il permet de travailler l'équilibre et le tonus du tronc. La stabilité du tronc est un élément indispensable pour l'efficacité de tout geste dans le sport comme dans tout exercice de la vie quotidienne ou professionnelle.

A ce titre il est aussi important dans la posture de l'athlète que dans la revalidation des pathologies de la colonne lombaire et dans la prévention des blessures.

Chaque exercice repris ci-dessous est à répéter 3 x 30 secondes par jour. Une respiration lente et profonde est requise pendant l'exécution des exercices.

### Exercice 1.

- Prenez la position à quatre pattes
- Lever un bras puis la jambe opposée.
- Le tronc et la tête doivent rester dans le même axe.
- Le ventre est rentré, imaginez que votre nombril doit rentrer dans le ventre.
- Alternier toutes les 30 secondes les bras et les jambes.



### Exercice 2.

- Prenez sur appuis sur les avant-bras.
- Dos droit.
- Fessiers contractés.
- Tête dans la l'axe du corps.
- Le ventre est rentré.



### Exercice 3.

- En appuis sur un avant-bras.
- Le bras du dessus dans l'axe du corps.
- Corps et tête dans un même axe.
- Contracter les fessiers.
- Le ventre est rentré. Alternier gauche et droit.



Au départ d'une course, il est assez simple de courir avec la **bonne posture** :

–la tête droite, les épaules à la verticale du bassin. Mais avec la fatigue, la posture se dégrade – votre tête et votre buste basculent vers l'avant, vos épaules s'effondrent.

Cela peut vous ralentir, ou pire, engendrer des **blessures**, rendant les derniers kilomètres beaucoup plus difficiles. En ajoutant quelques exercices de renforcement à vos séances, votre corps pourra conserver la bonne posture plus longtemps.

Réalisez ces exercices dans un circuit que vous répétez trois fois.

## La chaise.



La chaise est un exercice isométrique pour renforcer les muscles des cuisses. C'est un exercice qui nécessite de la force principalement dans les quadriceps et les fessiers.

### Exécution de l'exercice

En appui contre mur, les genoux et les hanches sont fléchis à 90°. L'exercice consiste à rester immobile le plus longtemps sans relâcher la position.

### Recommandations techniques

Mis à part vos lombaires, les fesses et le haut du dos doivent être en contact permanent avec le mur contre lequel vous serez adossés.

### Variantes

Pour ajouter une difficulté supplémentaire, vous pouvez ajouter un médecine ball.

### Muscles sollicités

- **Muscles principaux** : Quadriceps, Fessiers, Erecteurs du rachis et Ischio-jambiers
- **Muscles secondaires** : Abdominaux et mollets

## La Planche faciale.

Un excellent exercice à la mode mais pas souvent correctement réalisé. Placez-vous d'abord sur les genoux pour fixer votre bassin en diminuant la courbure du bas du dos. Puis, levez les genoux.



Et surtout, pensez à RESPIRER



**Muscles ciblés : transverse, grand droit de l'abdomen.**

Positionné face au sol, en appui sur les coudes et pointes de pied, décollez votre bassin pour l'ajuster dans l'alignement de votre corps. Les coudes sont positionnés sous l'articulation des épaules. Pensez à rentrer votre ventre au maximum sans couper votre respiration.

*Variante* : pour faciliter le mouvement, positionnez-vous sur les genoux tout en engageant votre bassin (vers l'avant).

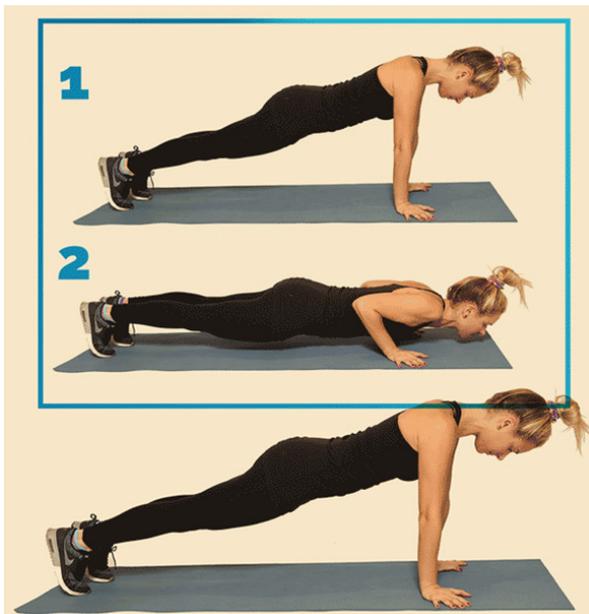
Attention à ne pas descendre votre bassin trop bas et veillez à bien contracter les abdominaux afin d'éviter les douleurs dans le bas du dos.

Tenez la position de planche 40 secondes à 1 minute, selon votre niveau.



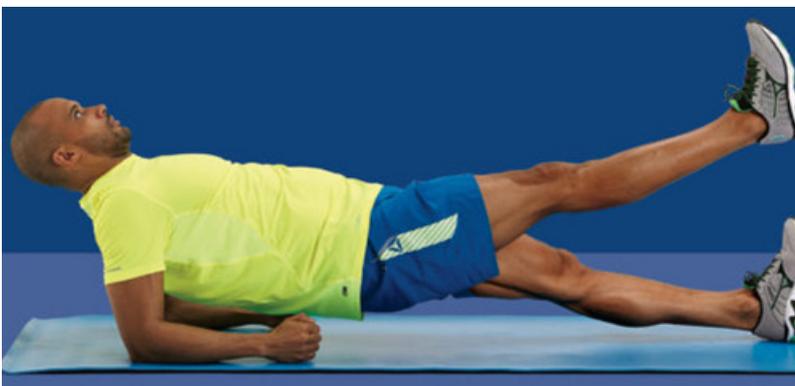
Posez vos mains au niveau de vos épaules, voire un peu plus écartées.  
Contractez vos fessiers. (traduction : serrez les fesses)  
Gardez votre corps bien droit, du sommet de votre crâne à vos pieds.  
Contractez vos muscles abdominaux.  
Rentrez votre menton.

Fixez le sol, entre (ou juste au-delà de) vos mains.  
Ne laissez pas vos fesses dépasser ou retomber.  
Ne levez pas la tête.



Placez vos mains juste sous vos épaules. Écartez vos pieds d'une largeur de hanches. Faites la planche : votre corps devrait être droit, de votre nuque à vos hanches. Garder votre cou aligné avec vos épaules. En descendant, maintenez vos coudes près de votre corps. Ne laissez pas vos fesses retomber ou dépasser. Ne rentrez pas votre tête. Ne laissez pas vos épaules monter jusqu'à vos oreilles. Augmentez la distance entre vos pieds pour être plus stable.

## GAINAGE RENVERSÉ AVEC MONTÉE DE JAMBES.



Travaille les muscles lombaires ainsi que les fessiers.

**À FAIRE** Allongez-vous dos au sol sur vos coudes et vos talons. Levez votre bassin, puis soulevez votre jambe gauche tendue. Maintenez quelques secondes, puis changez de jambe en maintenant le bassin surélevé.

Alternez sur 30 à 60 secondes sans jamais laisser le bassin s'effondrer.