

→ Qu'est-ce que c'est ?

Le gainage permet la transmission des forces.

→ Par exemple, quand je suis en poussée, **si je suis bien gainé.e** au niveau du tronc, des épaules, du bassin, **je transmets plus efficacement ma force** pour glisser.

→ **Les muscles de l'abdomen, du périnée, du dos et particulièrement le muscle transverse (abdo profond) sont très sollicités dans le gainage.** C'est plus important de travailler son gainage que ses abdos isolément. Le renforcement des muscles du dos est aussi à intégrer dans votre routine.

Le gainage est important dans la performance et la protection articulaire.

→ Consignes

De NOMBREUX exercices existent : vous pouvez varier !

→ **Le gainage peut se faire dans différentes positions, en statique, en dynamique.** Il est important de privilégier le gainage dynamique pour mieux transposer dans le mouvement sportif.

→ **Le principe est de rigidifier son buste**, c'est à dire que volontairement j'aligne mon bassin, mes épaules, mes pieds. (*Etre solide comme un "bâton"*)

- Éviter des torsions non contrôlées
- Bien contracter ses abdos
- Penser au placement des épaules: je repousse fort le sol pour plaquer les omoplates contre les côtes.
- Il n'y a pas de règle de durée et de nombre de répétitions. Vous devez sentir que sur la fin d'un exercice cela devient difficile : persévérer tout en respectant la qualité gestuelle.
- Répéter le même exercice pour le maîtriser.

→ Proposition de routine

→ Position de référence ←



→ Pieds/bassin/épaules/tête alignés
+ contraction fessiers/abdos + repousser le sol avec bras

1

Toucher genou / coude



- position de départ = position de référence
- je viens toucher mon coude avec mon genou
- soit du même côté // soit du côté opposé

Pompes américaines

2



- position de départ = position de référence
- je descends sur les avant-bras
- je remonte bras tendus
- j'alterne le bras qui fléchit en premier

→ Proposition de routine

Pyramide

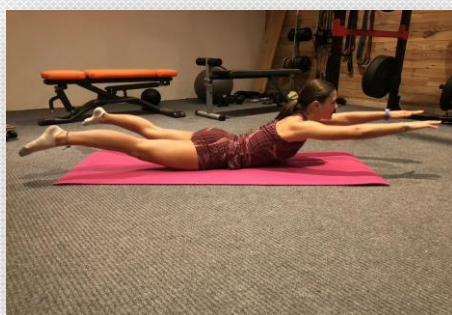
3



- position de départ = position de référence
- je me redresse en pyramide progressivement, en déplaçant mes mains en alterné
 - je viens toucher mon pied opposé avec ma main
- je retourne à la position de départ en déplaçant mes mains en alterné

4

Super wo.man



- je soulève bras tendus et jambes tendues simultanément en dynamique
 - idem en statique (je tiens la position)
 - idem bras et jambes plus écartées