LE GAINAGE

C'est quoi le Gainage ?

C’est la capacité des muscles à rendre le corps indéformable (je la fais courte et simple).
L’entraînement du gainage permet d’améliorer votre posture, vos positions, et aussi de rendre plus efficaces vos exercices: cela permet d'avoir des « fondations » solides.
Le gainage va travailler l'ensemble des muscles profonds au niveau abdominal, comme le muscle traverserse, vous savez, celui qui permet d'avoir un ventre plat l’été ;-), les fesses, le dos bref tout y passe. Au niveau physique, c'est que du bonus: Une meilleure posture, donc moins de problème de dos, un meilleur équilibre corporel, un ventre plus plat, une tonicité encore meilleure etc ….
D’ailleurs, dans tous les sports, le gainage est une base essentielle au niveau préparation physique !
Alors on s’y met au gainage ? ;-)

Et comment on s’entraîne au gainage ?

C’est surement une des capacités que l’on peut travailler le plus facilement ! (Euh j'ai pas dit que ça n’allait pas être dur car le gainage ça fait mal !)
Un tapis de sol, par terre, sur une chaise, un banc, au boulot, chez vous devant la télé … bref vous pouvez travailler votre gainage PARTOUT ! Il faut juste être un peu inventif !

ATTENTION: Une mauvaise position peut entraîner des blessures, veillez à bien protéger votre dos, et surtout à garder la posture indiquée. Toujours conserver un alignement Nuque, dos et bassin. Ne jamais « cambrer » !

Pour des débutants, le maintien de la position se fera sur 20 secondes. Généralement, on travaille de cette manière:
Temps de travail = Temps de repos

Exemple de série à faire 4 fois:

20 secondes planches 20 secondes de repos
20 secondes côté droit 20 secondes de repos
20 secondes côté gauche 20 secondes de repos
20 secondes « cuillère »
Puis, recommencer la série après 1minute de repos

Vous pourrez augmenter le temps de maintien 30s, 40s, 50s etc …..
Vous pouvez même diminuer aussi le temps de repos entre chaque exercice.
Il faudra aussi varier les exercices, travailler en statique ou en dynamique (voir des exemples d’exercices ci dessous).

Bref les possibilités sont illimitées ;-)

EXEMPLE D'EXERCICES DE GAINAGE AVEC EVOLUTION EN FONCTION DU NIVEAU

Exercice N°1: La Planche

Niveau 1

Sur les genoux: serrez bien les jambes, les fesses, rentrez le ventre, le dos bien droit !

Niveau 2

Jambes tendues: serrez bien les jambes, les fesses, rentrez le ventre, le dos bien droit !

Niveau 3

Mêmes consignes mais en plus levez une jambe ! (alternez entre les deux jambes)

Exercice N°2 et 3: Gainage latéral droit et gauche

Niveau 1

Sur les genoux: serrez bien les jambes, les fesses, rentrez le ventre, le dos bien droit ! Levez le bras opposé pour plus d'équilibre

Niveau 2

Jambes tendues: serrez bien les jambes, les fesses, rentrez le ventre, le dos bien droit !

Niveau 3

Mêmes consignes mais en plus levez une jambe ! Et souriez!

EXEMPLE D'EXERCICES DE GAINAGE AVEC EVOLUTION EN FONCTION DU NIVEAU

Exercice N°4: La Cuillère

Niveau 1

Sur le dos, levez les épaules, menton poitrine, jambes serrées au sol, pointes de pieds tendues.

Niveau 2

Serrez bien les jambes levées, les fesses, rentrez le ventre, le dos bien droit ! Mettez les mains sous les fesses si vous avez mal au dos

Niveau 3

Vous mélangez les 2 exercices, menton poitrine, épaules décollées du sol, jambes levées et serrées.

Il existe une multitude d'exercices de gainage !!!!
Avancez progressivement, et quand vous maîtrisez un exercice, vous pouvez le remplacer par un autre ou passer au niveau au dessus.

Vous trouverez pleins d'exercices sur youtube et sur internet ;-)
Mais attention aux postures et au dos !

COMMENT CONSTRUIRE SA SEANCE ?

Vous allez choisir 4 exercices différents
(attention certains comptent pour 2 car il y le coté droit et le gauche à travailler)
Puis vous utilisez les exercices dans les séances ci-dessous

(En fonction de vôtre niveau vous pouvez commencer avec un temps d'effort plus important)

1ère semaine

Séance 1:
série à répéter 4 fois
Ex1 20s + 20s repos
Ex2 20s + 20s repos
Ex3 20s + 20s repos
Ex4 20s + 1min repos

Séance 2:
4x (Ex1 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex2 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex3 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex4 20s + 20s repos)

Séance 3:
série à répéter 4 fois
Ex5 20s + 20s repos
Ex6 20s + 20s repos
Ex7 20s + 20s repos
Ex8 20s + 1min repos

Séance 4:
4x (Ex5 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex6 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex7 20s + 20s repos)
1min repos
4x (Ex8 20s + 20s repos)

2ème semaine

On répète la semaine 1 en augmentant le temps de maintien de 10 secondes (on augmente aussi le temps de repos)

3ème semaine

On répète la semaine 2 en augmentant le temps de maintien de 10 secondes (on augmente aussi le temps de repos)

ETC….

ATTENTION
gardez au maximum 45s de repos