

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## LE GAINAGE (1/2)

### QU'EST-CE QUE LE GAINAGE ?

Le gainage est une contraction combinée sans mouvements de plusieurs groupes musculaires, principalement de muscles profonds dont on a peu conscience. Cet exercice assure le maintien du corps, lui donne sa forme, fait travailler les muscles qui protègent la colonne vertébrale mais également les viscères en maintenant la pression intra-abdominale.

Le gainage est aussi utile en mouvement, en jouant un rôle important dans le réajustement de la posture. Il a ainsi un rôle prépondérant pour l'équilibre.

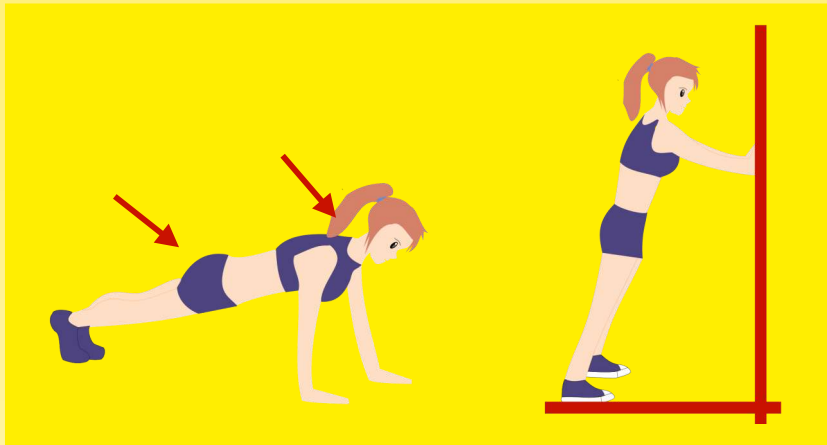
#### **ATTENTION**

- △ Pour réaliser ces exercices, prévoir des chaussures qui ne glissent pas, travailler sur un sol sans tapis.
- △ Comme pour toutes les séances, travailler dans un espace aéré, prévoir de quoi s'hydrater.
- △ Ces exercices s'exécutent après un échauffement (voir séances précédentes) avec des temps de posture plus brefs.
- △ Garder un rythme respiratoire régulier tout au long de l'exercice.
- △ Organiser une séance de 20 à 30 min. :
  - 5 à 10 min. d'échauffement,
  - 10 à 15 min. de travail,
  - 5 à 10 min. d'étirements.

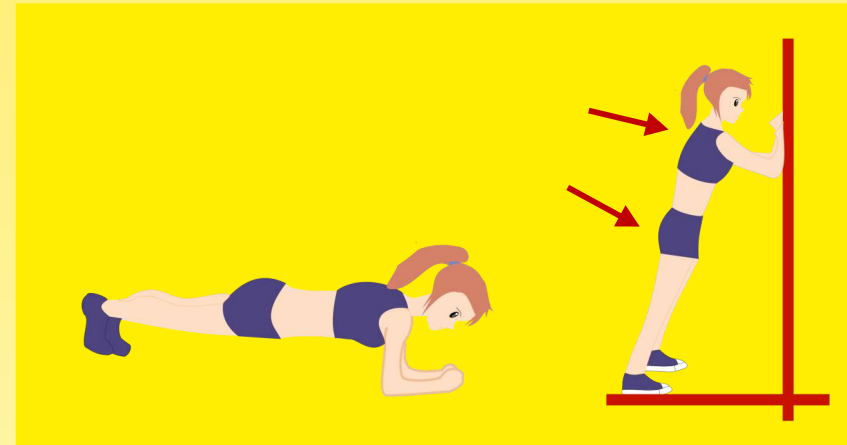


### LA PLANCHE

Cet exercice se réalise généralement au sol, mais il peut se faire aussi debout en appui sur un mur, sur une table ou sur le bord du lit. On peut s'appuyer sur les mains ou sur les avant-bras.



**Appuie sur les mains**



**Appuie sur les avant-bras**

△ Le plus important est l'alignement du tronc et des jambes comme sur les schémas, il ne doit pas y avoir de cassure au niveau du bassin ni au niveau du cou.

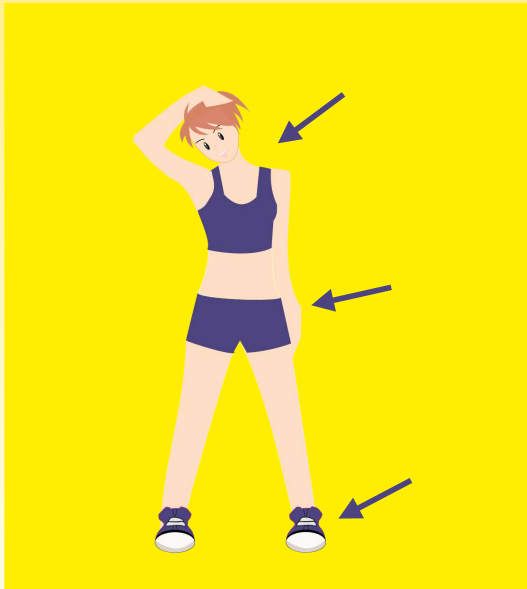
Il faut alterner des temps de maintien de la posture et des temps de repos, par exemple :

ou → alterner 30 secondes de maintien et 30 secondes de repos, 5 fois de suite.  
→ alterner 20 sec. / 20 sec. , 30 sec. / 30 sec. , 40 sec. / 40 sec. , 30 sec. / 30 sec. , 20 sec. / 20 sec.

Faire 1 à 2 min. d'étirements entre les séries.

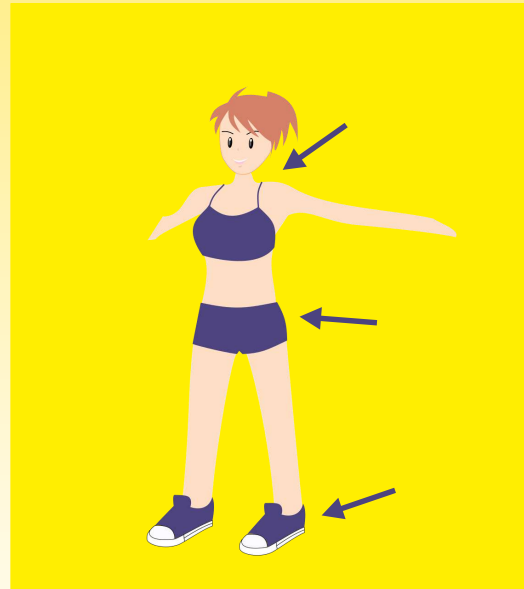
### LES ÉTIREMENTS

#### Nuque



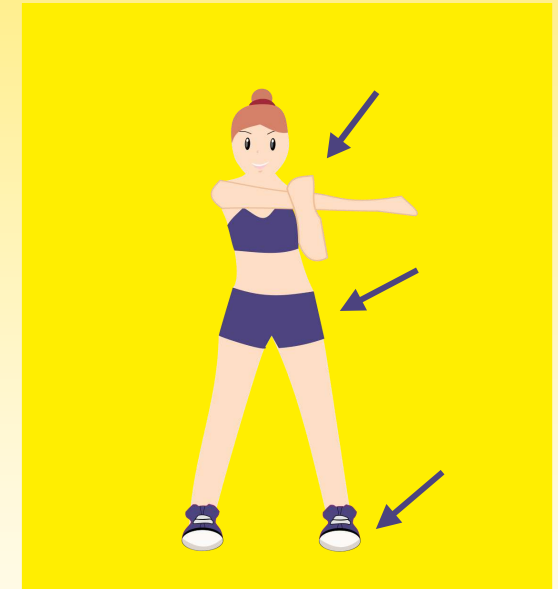
20 sec. de chaque côté

#### Poitrine



2 fois 20 sec.

#### Épaules



20 sec. de chaque côté

- ⚠ Attention de bien relâcher les épaules et le dos, travailler en douceur sans secousses.
- ⚠ En appui sur les deux pieds écartés à la largeur du bassin.
- ⚠ Bassin fixe.