

# Les gainages sportifs



## Le renforcement musculaire du tronc et la tonicité des abdominaux

Le gainage est un exercice de **musculature statique** qui consiste à maintenir l'**alignement de la colonne vertébrale** dans sa position anatomique en **évitant les accentuations de courbure** mais sans les effacer.

### Objectifs

- Permet le renforcement des abdominaux profonds (grands droits, transverse, obliques) en contraction musculaire isométrique<sup>1</sup>, ainsi que des muscles du dos (dorsaux, lombaires)

Pendant un exercice isométrique les muscles travaillent sans créer de mouvement, sans changer de longueur.

- **Prévention** : limite les blessures liées aux sollicitations spécifiques sportives.

Des exercices utiles pour avoir un ventre plat et protéger les disques intervertébraux en assurant une **tonicité globale du tronc**.

- **Performance** : transmission optimale des forces pour courir, sauter, lancer.

Comme les exercices de musculature dynamique des abdominaux, la musculature statique du gainage a un rôle d'équilibration du corps en mouvement et favorise la transmission des forces d'impulsion.



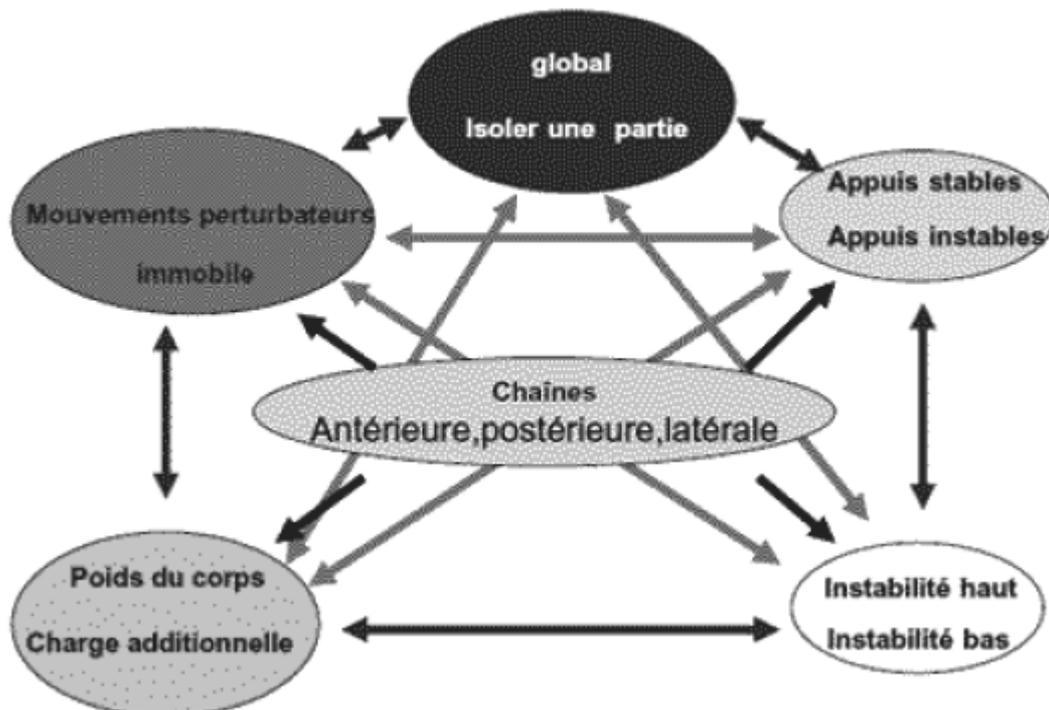
### Variables des exercices de gainage

- Isoler une partie ou sollicitation globale
- Chaînes antérieure, postérieure ou latérale

Les exercices de gainage peuvent être complexifiés.

- Maintien de positions ou mouvements perturbateurs (au niveau des membres libres)

- Poids du corps ou charge additionnelle (sur dos, buste ou membres libres : médecine-ball, sac à dos lesté, chevillères)
- Appuis stables ou instables (médecine-ball ou ballon de gym) ou/et en les réduisant au niveau des pieds et des membres supérieurs
- Instabilité haut ou/et bas



<sup>1</sup> Voir la série 9-3 des bâtons, des planches, des tables : Travail en isométrie, Les pompes, Les Pompes au mur, Les oppositions

### Les bienfaits du gainage (rappel des objectifs, page précédente)

- Renforcer ses abdos et son dos.
- Éliminer les douleurs dorsales.
- Affiner sa silhouette.
- Protéger sa colonne vertébrale.
- Diminuer le risque de blessure.
- Athlète : améliorer ses performances grâce à une meilleure tonicité musculaire (meilleure transmission des forces / moins de perte d'énergie)

### Le gainage en pratique

*Le gainage musculaire permet d'obtenir une sangle abdo-lombaire tonique et ainsi d'améliorer la transmission des forces entre le haut et le bas du corps.*

**Exercice de base dans tout programme d'entraînement**, le gainage est aussi bien proposé par les coachs aux athlètes de haut niveau qu'aux personnes sédentaires : ainsi il convient-il autant aux personnes peu actives qui, dans le cadre d'une simple remise en forme, souhaitent tonifier leur corps, muscler leur dos ou retrouver un ventre plat, qu'aux sportifs qui désirent améliorer leurs performances. Course à pied, cyclisme, natation, sports collectifs, ski, sports de combat, sports nautiques... **tous les sports sont concernés !**

La particularité du gainage c'est que les exercices sont réalisés **sans bouger : en isométrie**. La technique **consiste à prendre une position et à la maintenir un certain temps afin d'obtenir une fatigue musculaire** assez importante pour que l'exercice soit efficace.

L'avantage de cette méthode est que **l'on travaille les muscles à la fois en longueur et en profondeur** ce qui permet de tonifier et d'affiner sa silhouette. De plus, le fait de solliciter les muscles sans mouvement permet de **s'entraîner de façon beaucoup plus sûre, avec beaucoup moins de risques au niveau dorsal**.



gainage avec ballon de Gym

**Le gainage est une excellente alternative aux exercices d'abdominaux traditionnels**

### Gainage de la ceinture pelvienne

#### Muscles concernés

- Chaîne musculaire antérieure
- Chaîne musculaire postérieure
- Chaîne musculaire latérale

#### Principes

- Contraction isométrique sur l'ensemble des muscles d'une chaîne
- Maintenir des positions et augmenter les contraintes spatiales et temporelles

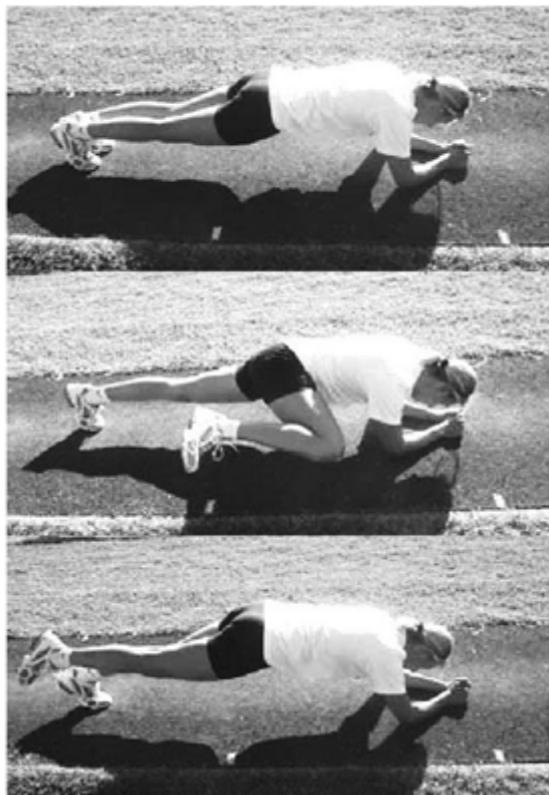
### *Gainage ventral ou antérieur* **main sur medecine-ball**

Il y a deux appuis seulement pour cet exercice dont un appui instable au niveau de la main.

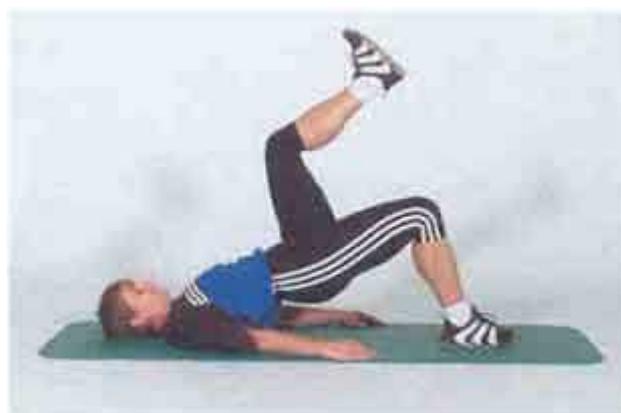
**On aurait pu compliquer encore** en imposant des chevillières et un mouvement de flexion au niveau de la jambe libre !



**Exemples d'exercices en gainage antérieur**



**Gainage dorsal ou postérieur  
en appui sur une seule jambe**

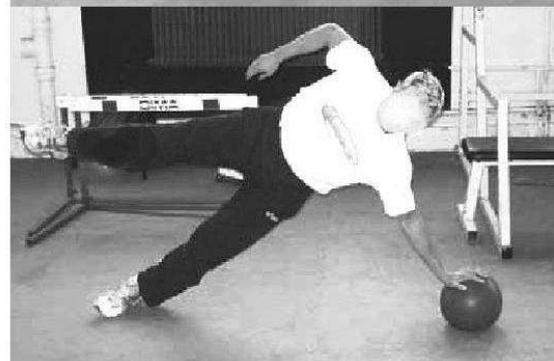
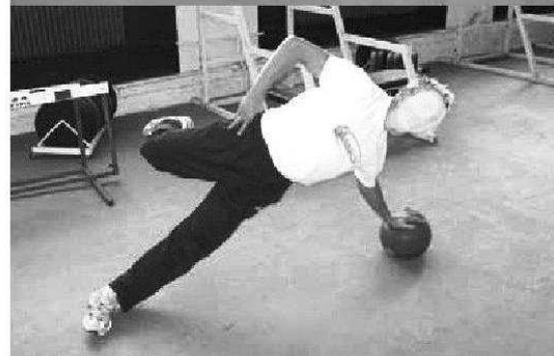


***Gainage costal ou latéral  
pied sur medicine-ball***

Ici l'exercice de gainage peut être durci en demandant une flexion-extension de la jambe libre tout comme pour l'exercice précédent en gainage dorsal.



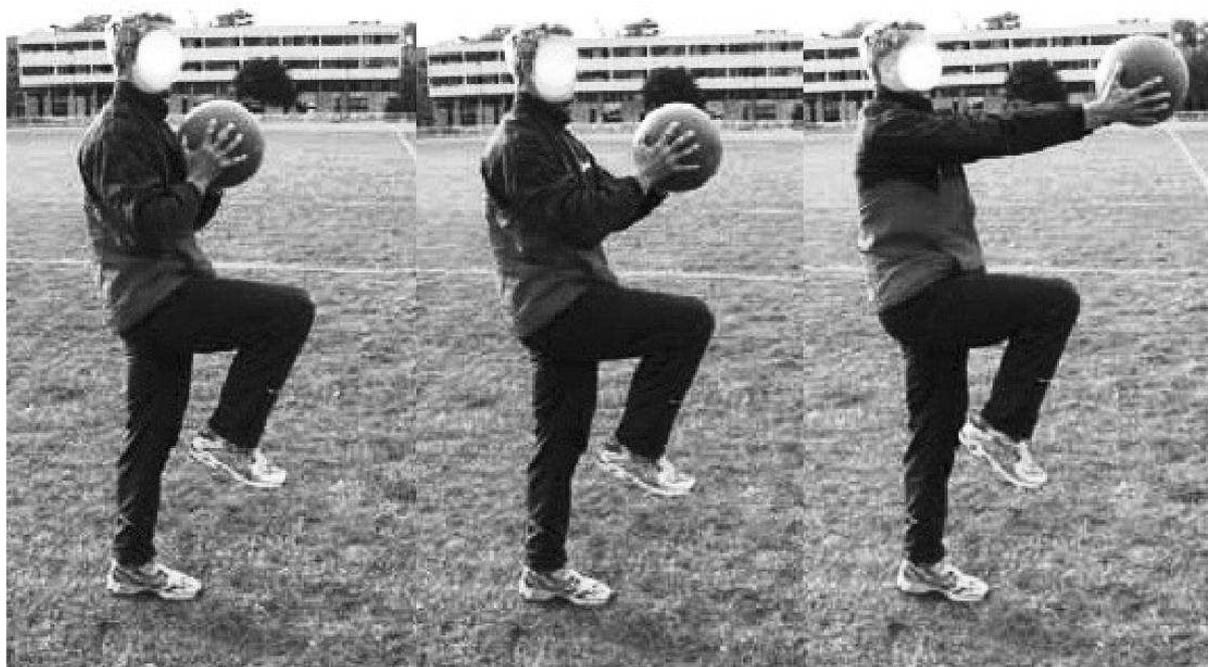
***Exemples d'exercices de gainage latéral***





<http://entrainement-sportif.fr/>

*Exemples d'exercices de gainage debout*



<http://entrainement-sportif.fr/>

**Voici 3 exercices** de cette technique d'entraînement.

**Conseils généraux** : combien de temps maintenir les positions ? Tout dépend bien-sûr de votre niveau...

- Pour les débutants commencez par réaliser les exercices 1 et 3 en répétant 3 x (20 sec. d'effort + 20 sec. de récupération) lors de chaque position, puis augmentez les temps d'effort lors de chaque séance.

- Pour les sportifs plus chevronnés, réalisez les exercices 1 et 3 en répétant 3 x (20 sec. d'effort + 20 sec. de récupération) lors de chaque position. Si vous tenez facilement 2 minutes, décollez une jambe, vous verrez que l'exercice devient tout de suite moins facile !

- L'exercice 2 (gainage ventral instable) est déjà plus difficile. Commencez par 3 x (20 sec. d'effort + 20 sec. de récupération), puis augmentez progressivement les temps d'effort lors des séances suivantes.

**- Exercice 1 : le gainage ventral stable**

C'est l'exercice de base de gainage. Il sollicite la plupart des muscles du tronc, mais en priorité les abdominaux transverses et grands droits.

**Consigne** : en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, élevez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné. Serrez les fesses et rentrez le ventre afin de placer le dos, puis maintenez la position.

**Conseil** : attention à ne pas creuser le dos !!!



**- Exercice 2 : le gainage ventral instable**<sup>2</sup>

Cet exercice fait intervenir à la fois les notions de gainage et d'équilibre. Il est déconseillé aux débutants.

Les abdominaux sont ici fortement sollicités.

**Consigne** : en position de départ assis, pieds décollés, tendez les jambes et basculez le dos vers l'arrière, bras tendus afin de maintenir l'équilibre.

Puis maintenez la position.



**- Exercice 3 : le gainage latéral**<sup>3</sup>

Sollicite particulièrement les abdos obliques et permet d'affiner la taille.

**Consigne** : en appui sur un pied et sur l'avant-bras, décollez le bassin afin d'obtenir un segment jambes/bassin/tronc aligné.

Puis maintenez la position.

**Conseil** : attention à ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière, le corps doit être bien droit.



**Avec les 3 exercices** de gainage suivants, vous solliciterez pleinement les différents muscles du tronc (grand droit, transverse, obliques, lombaires et dorsaux) ce qui vous permettra d'éviter le mal de dos, d'optimiser votre foulée si vous êtes coureur à pied et d'avoir un ventre plat et tonique sans gain de volume musculaire.

**Programme d'entraînement**

Il est conseillé de réaliser 5 séries de 5 maintiens de 30" à 1 min., avec une récup. de 30", 2-3 fois / semaine.

On peut par ex. commencer la 1<sup>e</sup> semaine par 2 séances de 3 séries de 3 gainages différents de 30" et progressivement augmenter d'abord la durée puis le nombre des répétitions, pour enfin exécuter des gainages plus complexes.

- **Gainage ventral** (stable, photo de l'exercice 1 ci-dessus)

- **Gainage costal ou latéral** (photo de l'exercice 3 ci-dessus)

- **Gainage dorsal** (photo ci-contre)

Le soulevé de hanches permet le renforcement musculaire et favorise la tonicité du dos : il assure la prévention des douleurs musculaires dorsales et lombaires.



Le soulevé de hanches fait partie des 10 exercices du programme contre le mal de dos<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Voir la série la série 2-2a des équilibres : équilibres assis... Aussi : Barque sur les fesses (série 6-1 des cambrures-Cobra)

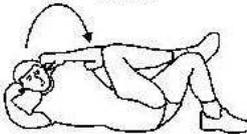
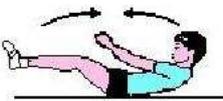
<sup>3</sup> Voir la série 2-2b des équilibres-Danse-mains : Pour développer les bras (et variante)

<sup>4</sup> Voir la série 6-2 Arcs et Ponts : Le Demi-Pont - 999 : Mal de dos, 10 exercices - et plus loin : gainage au Tennis, position 11

## Abdo-gainage

### Un autre programme, pour les abdominaux

*Le circuit se compose de 7 exercices à enchaîner, une fois les 7 exercices effectués recommencer le circuit. Il faut faire 3 circuits. Prendre 2 min de récupération entre chaque circuit*

image	Consigne de travail	Nombre de série et de répétitions
<p>abdo</p> 	<p>En position de départ comme sur la photo effectuer simplement 40 relevés de buste sans bouger les jambes. Passer à l'autre exercice.</p>	<p>40 reps (3 tours)</p>
<p>abdo</p> 	<p>En appui dorsal comme sur le dessin main derrière la tête, jambe G sur jambe D, amener 30 fois le coude D sur le genou G. Inverser le côté et changer d'exercice.</p>	<p>30 D 30 G (3 tours)</p>
<p>gainage</p> 	<p>Faire 30 secondes de gainage dans cette position.</p>	<p>3 tours</p>
<p>abdo rameur</p> 	<p>Assis jambes surélevés imiter la position du rameur. Tendre les jambes sans qu'elles ne touchent par terre, allonger le buste vers le sol sans le faire toucher. Revenir en position départ.</p>	<p>20 reps (3 tours)</p>
<p>gainage côté</p> 	<p>Faire 15 secondes côté D Puis 15 secondes côté G</p>	<p>3 tours</p>
<p>abdo robot</p> 	<p>Dans cette position amener successivement la main D sur le talon D puis la main G sur le talon G</p>	<p>30 reps (3 tours)</p>
<p>gainage face</p> 	<p>Faire 30 secondes de face Puis 15 secondes côté D Puis 15 secondes côté G</p>	<p>3 tours</p>

## Le gainage au Tennis<sup>5</sup>

Le document qui suit, sans être exhaustif, a pour but de vous présenter un répertoire de postures de gainage que vous pouvez proposer aux enfants de vos clubs.

Le gainage doit se pratiquer de manière régulière dès l'âge de 7 ans, pour les garçons comme pour les filles ; 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 jeunes joueurs :

- aux mouvements globaux de renforcement musculaire avec charges qu'ils devront maîtriser.
- 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...).

Ces séquences de gainage peuvent prendre place dans des séances de préparation physique intégrant des exercices de vitesse, de résistance à l'effort et de coordination générale (20 à 30 minutes par séance), mais peuvent tout aussi bien s'intégrer à des séances de tennis (début ou fin de séance) ; les postures doivent être tenue entre 15'' et 45'' selon leur degré de difficulté, selon l'âge et le niveau des enfants. Plusieurs séries par groupe musculaire .

**Précautions générales** : 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**<sup>6</sup>.

- Pour le faire ressentir aux enfants, il est possible de les faire s'allonger sur le dos, une main placée à plat au niveau de leurs lombaires et de leur demander d'essayer de plaquer la main au sol avec leurs lombaires tout en expirant. La tête est tenue, regarder ses mains est le meilleur moyen d'y parvenir.

**De la Position 1 à 5, les temps de travail proposés sont les suivants**

- 20 à 25 secondes de contraction isométrique - 6 à 8 répétitions - 2 à 3 séries
- Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail.
- Le temps de récupération entre les séries est de 2 minutes.

**Précaution**. 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.

### - Position 1 Décubitus ventral sur pointes de pieds<sup>7</sup>



**Variable** : pieds écartés = plus facile

### - Position 2 Sur les couds-de-pieds



### - Position 3



Un ballon placé sous les pieds permet de faire travailler la proprioception et l'équilibre.

### - Position 4



Demander après avoir tenu la **Position 1** quelques secondes, de lever alternativement le pied D puis le pied G pendant un laps de temps plus ou moins long selon l'âge et le niveau des enfants.

**Pas trop haut !**

**pour ne pas nuire à une bonne position initiale**

### - Position 5



Idem **Position 4** avec levée du bras opposé à la jambe.

<sup>5</sup> Notes de [www.ligue.fft.fr](http://www.ligue.fft.fr) Dauphiné-Savoie

<sup>6</sup> Voir les séries 6-2 cambrures **Cobra** (bascule bassin sur ventre) et 999 accidents et remèdes 3<sup>e</sup> partie : **Bascule du bassin** (sur dos)

<sup>7</sup> Voir la série 9-3 Des bâtons, des planches, des tables (Travail en isométrie)

**De la Position 6 à 8, les temps de travail proposés sont les suivants**

- 20 à 40 secondes de contraction isométrique - 3 à 4 répétitions - 2 à 3 séries
- Récupération entre les répétitions = temps de contraction
- Récupération entre les séries = 2 minutes

**- Position 6 Travail en décubitus latéral**<sup>8</sup>



La tête doit être tenue dans l'axe du corps.  
La pratique du tennis étant asymétrique, les enfants auront un côté plus fort que l'autre (sur coude D ou sur coude G). Faire durer cet exercice plus longtemps sur un côté par rapport à l'autre, ou augmenter le nombre de séries sur un côté permet de limiter cette différence et par là-même de prévenir l'apparition de certaines blessures.

**Variable** : tenir cette position quelques secondes et faire « osciller » le bassin plusieurs fois quelques cm vers le haut et quelques cm vers le bas.

**- Position 7**



La tête doit être tenue dans l'axe du corps.  
Tenir la **Position 6** quelques secondes et faire monter la jambe libre à l'horizontale, tenir la position ou faire redescendre la jambe en contrôlant la descente et recommencer l'opération plusieurs fois.



**Conseil pour les Positions 6 et 7**

Le corps doit être tenu dans la position ci-dessus.  
Le défaut le plus courant est d'avoir les fesses portées trop en arrière. L'angle buste-jambes doit être de 180°.

**- Position 8**



<sup>8</sup> Voir la série 2-2b des équilibres : Pour développer les bras (et variante)

### De la Position 9 à 12, les temps de travail proposés sont les suivants

- 10 à 20 secondes de contraction isométrique - 10 à 15 répétitions - 2 à 3 séries
- Récupération entre les répétitions = temps d'effort
- Récupération entre les séries = 2 minutes

#### - Position 9<sup>9</sup>



**Conseil** : la réalisation de cette posture peut-être rendue **difficile ou douloureuse** par un problème de raideur au niveau **des muscles des bras et des épaules** : si tel est le cas, cela doit vous inciter à pratiquer **des étirements spécifiques sur ces zones**.

#### - Position 10



Après avoir tenu la **Position 9** quelques secondes, lever alternativement l'une des deux jambes à l'horizontale.

#### - Position 11<sup>10</sup>



#### - Position 12



### Étirements des ischio-jambiers<sup>11</sup>

En complément du travail de gainage-verrouillage du rachis, **il est important d'effectuer** un travail d'étirements des ischio-jambiers pour prévenir les douleurs dorso-lombaires.

*Pour cela, il est possible de proposer des étirements sous forme de **contraction/relâchement/étirement**.*

- Le joueur contracte le muscle pendant 6 à 8 secondes, relâche pendant 3 secondes et étire pendant 10 à 15 secondes. *L'exercice peut être répété 4 à 5 fois par jambe.*

- Il est possible de proposer également **des étirements dits posturaux**, durant lequel le joueur maintient la posture de 20 à 40 secondes et cela plusieurs fois.

*Il existe, bien-sûr, une multitude d'autres exercices de gainage, selon ce que l'on vise (forme, compétition...)  
À chacun de varier ses exercices et d'augmenter progressivement la difficulté pour continuer de progresser.*

<sup>9</sup> Voir la série 9-3 Des Bâtons, des Planches, des Tables : **Table inversée, l'Araignée** - La Planche *Pur-Vottanâsana*...

<sup>10</sup> Voir la série 6-2 Arcs et Ponts : **Le Demi-Pont** - 999 : **Mal de dos, 10 exercices** - et plus haut : **Trois exercices de gainage**

<sup>11</sup> Voir les séries 9-3 Des Bâtons, des Planches, des Tables et 10a-1 Étirements sportifs et souplesse : **ÉTIREMENT des ischio-jambiers, STRETCHING Ischio-jambiers, SOUPLASSE des jambes Ischio-jambiers** (+ test)