

Le travail de *Gainage*

Période / Date	Gainage – Niveau 1	Type	Développement, renforcement à poids de corps. Travail hypopressif.
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire. Travail statique.		
Durée	20 à 40min	Athlètes/ Groupe	Ski de fond
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur Physique	Edouard Carnet

Gainage Statique – Niveau 1					
Intensité de travail	Lente et contrôlée.	Nombres de tours et temps	30 sec à 1min30. 2 à 4 séries.	Récupération par ateliers	20 à 30 secondes.
1 : Position du chat	Exercice de stabilisation		2 : Planche	Exercice de stabilisation	
	Début à 4 pattes, Dos rond : A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale. Dos creux : a l'inspiration, gonfler le ventre, à l'expiration rentrer le nombril vers la colonne en gardant le dos creux. Répéter l'exercice lentement.			Aligner les coudes sur l'axe des épaules. Dos plat. Contracter fessiers et périnée. Expirer lentement tout en plaquant les abdos sur colonne vertébrale.	
3 : Planche latérale	Exercice de stabilisation		4 : Gainage dorsal	Exercice de stabilisation	
	Aligner pied-bassin-épaule. Coude dans l'axe de l'épaule. Bassin vers le haut et vers l'avant. Expirer en plaquant le nombril sur la colonne. Fessiers et périnée contractés. Faire les deux côtés.			Même consignes que précédent. Déverrouillé légèrement les genoux. Bassin haut, auto-agrandissement.	
5 : Parachute	Exercice de stabilisation.		6 : Cuillère	Exercice de stabilisation.	
	Allongé au sol. Contracter les fessiers, plaquer le nombril sur la colonne et fixer les omoplates. Relever les jambes et les bras en s'auto-agrandissant et en inspirant. Bloquer la respiration (5 à 10sec). Reposer lentement en expirant et recommencer.			Mêmes consignes que n°5. Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes. Expirer lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne vertébrale. Ne forcer pas et n'hésiter pas à fléchir les jambes pour éviter la cambrure lombaire.	
7 : Gainage élastique avec appuis dorsal	Exercice de stabilisation		8 : Planche latérale élastique	Exercice de stabilisation	
	Elastique mis en tension au niveau des pieds et des mains (bras tendus). Dos plaqué au sol. Repousser l'élastique avec les pieds, tout en le tirant avec les mains. Rentrer de plus en plus le ventre sur chaque respiration.			Fessiers et périnée contractés. Pieds joints, épaule alignée avec le coude. Relever le bassin et exercer une tension. Bras en croix. Plaquer le nombril sur chaque expiration. Faire les deux côtés.	
9 : Superman	Exercice de stabilisation		10 : Table Inversé	Exercice de stabilisation	
	Départ en position pompe, lever simultanément un bras et la jambe opposée. Garder la position (5 à 10sec) en restant bien aligné. Dos droit, omoplates fixées. Fessiers et périnée contractés.			Bras placés sous les épaules. Bassin relevé, genoux 90° et pieds largeur des épaules. Auto-agrandissement. Inspirer tout en levant lentement un genou à hauteur du bassin (garder la flexion). Expirer pendant la redescende puis changer de jambes en contractant le périnée.	