



## Exercices de gainage musculaire

C'est un exercice essentiel à inclure dans les disciplines sportives : c'est la base athlétique de toute pratique sportive.

Déroulement d'une séance de gainage :

- enchaîner ces différents exercices en prenant 30 secondes à 1 minute de récupération entre chaque

- réaliser 2 à 4 circuits à chaque séance.

- augmenter progressivement le temps d'effort ou le nombre de répétitions d'un circuit à l'autre et d'une semaine à l'autre.

	Nom	Descriptif	Volume
1	<b>Crunch</b>	Allongé sur le dos, fléchir les jambes à 90°, croiser les pieds. Main derrière la nuque ou sur les tempes. Lever le buste du sol en rapprochant la tête des genoux.	<b>20 à 50 répétitions</b>
2	<b>Sphinx</b>	En appui sur les coudes et la pointe des pieds, maintenir le corps bien aligné. Garder la tête redressée (position Contre La Montre)	<b>30 secondes à 2 minutes</b>
3	<b>Crunch oblique</b>	Allongé sur le dos, poser le talon sur le genou de la jambe restée au sol. Main derrière la nuque, lever le buste du sol en rapprochant le coude gauche du genou droit. Inverser le mouvement par la suite.	<b>20 à 40 répétitions de chaque côté</b>
4	<b>Gainage latéral</b>	En appui sur un coude et le coté du pied concerné, maintenir le corps bien aligné latéralement. Garder la tête dans le prolongement du corps.	<b>30 secondes à 2 minutes de chaque côté</b>
5	<b>Portefeuille</b>	Allongé sur le dos, mettre les jambes à la verticale. Aller toucher la pointe des pieds avec les mains	<b>15 à 30 répétitions</b>
6	<b>Gainage dorsal</b>	En appui sur les coudes et les talons, maintenir le corps bien aligné. Garder la tête dans le prolongement du corps.	<b>30 secondes à 2 minutes</b>
7	<b>Essuie-glace</b>	Allongé sur le dos, jambes à 90°, incliner latéralement les jambes jusqu'à toucher le sol.	<b>10 à 50 répétitions</b>
8	<b>Pompes</b>	En appui sur les mains et la pointe des pieds, monter et descendre le buste en maintenant le corps bien aligné. Garder la tête redressée.	<b>10 à 50 répétitions</b>