

# Travail de renforcement musculaire

Pourquoi ? Le gainage joue un rôle essentiel pour la transmission des forces entre le haut et la bas du corps. Vous pouvez avoir de bonnes jambes et un bon bras, mais si vous n'êtes pas gainer, il n'y aura pas de coordination possible entre bras et jambes et donc beaucoup moins de puissance, beaucoup moins de précision pour le placement de la balle,...

De plus, le gainage permet un équilibre du corps dans le mouvement.

Quand ? Tous les jours, soit le matin ou le soir, ou le mieux c'est à la fin de l'entraînement, il suffit de 10 min !!!!!

Comment ? Plusieurs exercices possibles, en voici quelques uns avec lesquels vous allez pouvoir faire travailler l'ensemble des muscles : dorsaux, grand droit, oblique, transverse, ischios-jambiers, fessiers, quadriceps.

Gainage statique ou dynamique : alterner tous les jours le type de gainage.

## Gainage statique

➤ Gainage facial :



- coudes sous les épaules  
- tête alignée avec le buste  
- jambes tendues et reposent sur la pointe des pieds  
- bassin en rétroversion : nombril rentré dans le ventre

Variante :

Lever une jambe, le corps est donc en appui sur les deux bras et sur une jambe, pensez à faire les deux jambes.

➡ Ne pas lever la jambe trop haute pour garder une position initiale correcte.

➤ gainage latérale :



-alignement du corps : jambes, hanches, tronc, tête  
-coude porteur aligné avec l'épaule  
-bassin en rétroversion  
➡ Faire les 2 côtés

Variante :

Lever la jambe qui est au-dessus, maintenir cette position.

➡ Le corps doit rester droit et pas de déséquilibre vers l'avant ou l'arrière.

➤ Gainage dorsal :

Variante :



Tendre les jambes : bassin et tronc aligné avec les jambes. Talons au sol.

ou



⇨ Tenir chaque position 20 à 30 secondes. Faire à la suite toutes les propositions proposées avec un temps de récupération entre chaque de 20 à 30 secondes.

[ 1 20-30 sec de récup 2 20-30 sec de récup 3 20-30 sec de récup 3 ] \*2

avec 1min de récup entre les deux séries = 8min

## Gainage dynamique

### ➤ Travail du grand droit



- jambes relevées, dos au sol, mains sur les tempes
- soulever les épaules et revenir au sol
- regard au plafond
- ➡ On ne doit pas avoir mal au cou !!!

### ➤ Travail des obliques



- sur le dos, mains sur les tempes
- jambe gauche sur jambe droite, amener le coude droit sur le genou gauche (faire de l'autre côté)

### ➤ Abdos-rameur



- En position assis, jambes surélevées, imiter la position du rameur, tendre les jambes sans qu'elles ne touchent par terre et allonger le buste vers le sol sans le faire toucher, puis revenir en position de départ.

### ➤ Travail des abdominaux inférieurs



- Dos et tête au sol, bras écartés et mains plaqués au sol
- Ramener les genoux à la poitrine ou vers la haut en décollant les fesses du sol
- Ralentir la descente

### ➤ Pompes



- les mains sont placées sous les épaules
- le corps est aligné
- le bassin est en rétroversion
- descendre en écartant les coudes



Faites ces exercices à la suite.

Pour chaque exo, effectuez **8 mouvements** (par exemple 8 abdo) puis **maintenez la position 8 secondes** (vous faites comme si vous faisiez un abdo mais au lieu de redescendre vous restez en haut, le muscle travail sans mouvement) et finissez par **8 mouvements** (8 abdos).

15-20 sec de récup entre chaque exo.