

Les gainages et posture : pourquoi ?

- **ASSURER** un bon transfert des forces
- **ÊTRE** compact
- **SOLLICITER** les muscles profonds
- **PROTEGER** la colonne vertébrale
- **PROTEGER** les articulations
- **STABILISER** le bassin

-

Les Attendus

- Rectitude du placement par alignement des segments
- Maintien de la position
- Absence de tremblements
- Résiste à des pressions externes

Les moyens de travail

1 Exercices en circuit avec des exercices de gainage – d'abdominaux et de posture

2 Exercices en équilibre instable proprioceptif

Les moyens de travail

- 1 Exercices en circuit avec des exercices de gainage – d'abdominaux et de posture

- 3 circuits proposés avec des modalités de progression sur les intensités et les volumes

(faire minimum 2 séances/semaine)

CIRCUIT A

• Effectuer l'enchaînement des 5 positions entre 20'' et 30''.

1. Temps de récup = temps de travail
2. Temps de récup = 1/2 temps de travail
3. Enchaîner les exercices sans temps de récup

• Volume de travail

1. 2 tours récup 2'
2. 3 tours récup 2'
3. 4 tours récup 2'
4. 5 tours récup 2'



CIRCUIT B

• Effectuer l'enchaînement des 5 positions entre 20'' et 30''.

1. Temps de récup = temps de travail
2. Temps de récup = 1/2 temps de travail
3. Enchaîner les exercices sans temps de récup

• Volume de travail

1. 2 tours récup 2'
2. 3 tours récup 2'
3. 4 tours récup 2'
4. 5 tours récup 2'



CIRCUIT C

• Effectuer l'enchaînement des 4 positions

- 5 à 10 pompes
- 5 à 8 flexions D /G
- 20'' à 30'' tenir la position
- 3 à 5 fois rester 5'' à 10'' en position n°3

1. Temps de récup = temps de travail
2. Temps de récup = 1/2 temps de travail
3. Enchaîner les exercices sans temps de récup

• Volume de travail

1. 2 tours récup 2'
2. 3 tours récup 2'
3. 4 tours récup 2'
4. 5 tours récup 2'



ou



puis



+



+



Les moyens de travail

2. Exercices en équilibre instable proprioceptif

- 1 exercice proposé avec une progression dans la difficulté à faire 2 fois/ semaine
 - Int 1 : 6 X 30'' jambes fléchies
 - Int 2 : 2(6 X 30'') jambes fléchies
 - Int 3 : 3(6 X 30'') jambes fléchies
 - Int 4 : 3 X6 mouvements de ½ squat à Poids de corps
 - Int 5 : 3 X10 mouvements de ½ squat à Poids de corps