



# Fiche entraînement : le gainage

Gainer, c'est l'action de mettre quelque chose « autour de » dans le but de protéger, d'isoler, de maintenir ou encore de renforcer. Dans le corps humain, le gainage vise le renforcement de la jonction entre le haut et le bas du corps, permettant ainsi d'améliorer la transmission des forces générées.

## ➔ Quels sont les enjeux ?

Le gainage renforce les muscles stabilisateurs du tronc et il favorise la protection de la santé et la performance du sportif. Il s'agit de constituer une gaine protectrice entourant la colonne vertébrale. Le travail de gainage doit trouver sa place dans l'entraînement régulier de tout sportif, mais concerne tout le monde à titre préventif.

## ➔ Quels muscles sont concernés ?

**Abdominaux** dans les couches superficielles et profondes.

**Lombaires** dans les couches superficielles et profondes.

## ➔ Quels sont les bénéfices ?

Renforcement de la musculature du tronc. Diminution du risque de blessure. Protection du rachis. Augmentation des performances sportives via une meilleure coordination et une meilleure transmission des forces entre le haut et le bas du corps. Correction de l'asymétrie induite par la pratique d'une activité physique asymétrique (tennis, golf)

## ➔ Quels exercices effectuer ?

2 principes de travail permettent de renforcer le gainage du corps :

- Le travail statique en isométrie en situation stable et instable. Il s'agit de tenir des positions d'appui pendant une durée variable.
- Le travail dynamique (avec mouvement). Il s'agit d'effectuer des mouvements de manière répétée un certain nombre de fois.

Commencez par tenir une position pendant un laps de temps allant de 10 secondes à 1 minute en fonction de votre niveau. Au-delà d'une minute, enlevez progressivement des points d'appui pour renforcer la difficulté et continuer à fournir un travail efficace. Terminez par un travail dynamique.

Effectuez 4 à 6 positions (cf. vidéo) à réaliser 3 à 6 fois dans la même séance. Idéalement prévoyez 2 à 3 séances par semaine.

## ➔ Quel rythme adopter ?

Alternez exercice et repos en consacrant à chaque phase la même durée selon l'un des deux schémas suivants :

**Exercice → Repos → Exercice**

**Exercice → Repos → Repos → Exercice**

## ➔ Quelles sont les règles à respecter ?

Respirer de manière lente et profonde

Maintenir le corps dans une position alignée

Préserver les 3 courbures de la colonne vertébrale (lombaire, dorsale, cervicale)

Sortir le torse (maintenir les épaules en arrière)

Maintenir le nombril comme aspiré vers l'intérieur du corps

Effectuer un auto-grandissement

Solliciter à part égale chacune des trois chaînes musculaires.

## ➔ En savoir plus : les chaînes musculaires concernées

→ **La chaîne antérieure, qui comprend le grand droit de l'abdomen et le transverse qui est le plus profond de l'ensemble des abdominaux.**



Le grand droit couvre le devant de l'abdomen (c'est la fameuse tablette de chocolat !) C'est le plus superficiel et le plus direct des muscles fléchisseurs du tronc. Le transverse quant à lui est le muscle le plus profond de l'ensemble abdominal et est véritablement considéré comme un muscle stabilisateur du tronc. Il permet entre autres de rentrer le ventre et de tousser.

→ **La chaîne postérieure, composée des muscles lombaires et dorsaux.**



Les muscles lombaires sont situés de chaque côté de la colonne vertébrale, au-dessous de la cage thoracique et au-dessus de la crête iliaque. Les dorsaux profonds et superficiels jouent également un rôle important dans la stabilisation de la colonne vertébrale.

→ Les chaînes latérales, formées par les grands et petits muscles obliques.



Les deux grands obliques couvrent le devant et le côté de l'abdomen. Leur contraction permet d'entraîner une inclinaison latérale du même côté, une rotation du côté opposé et une flexion vers l'avant lorsque les deux se contractent simultanément.

Les deux petits obliques situés sous les grands obliques permettent l'inclinaison latérale et la rotation du tronc.



## ➔ Active Regeneration : un allié de choc

Pour récupérer de façon plus efficace, pensez à utiliser la boisson de récupération de l'effort Active Regeneration : elle contribue activement à la réhydratation et à la recharge en énergie et en acides aminés de l'organisme, participe à la réparation des micro-lésions musculaires et à la réduction des risques de courbatures du lendemain.