

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''.

Temps de récup = temps de travail

Temps de récup = 1/2 temps de travail

Enchaîner les exercices sans temps de récup

Volume de travail

2 tours récup 2'

3 tours récup 2'

4 tours récup 2'

5 tours récup 2'



CIRCUIT B

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

Temps de récup = temps de travail

Temps de récup = 1/2 temps de travail

Enchaîner les exercices sans temps de récup

Volume de travail

2 tours récup 2'

3 tours récup 2'

4 tours récup 2'

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

Temps de récup = temps de travail
Temps de récup = 1/2 temps de travail

Enchaîner les exercices sans temps de récup

Volume de travail

2 tours récup 2'

3 tours récup 2'

4 tours récup 2'

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 mouvement s de ½ squat à Poids de corps
- Int 5 : 3 X10 mouvement s de ½ squat à Poids de corps