


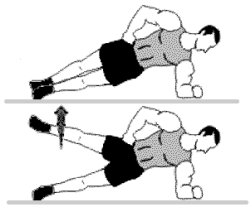



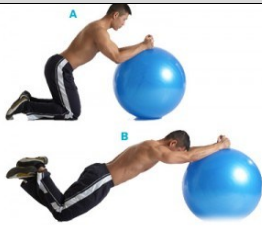




Le travail de *Gainage*

Période / Date	Gainage – Niveau 1	Type	Développement, renforcement à poids de corps. Travail hypopressif.
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire. Travail statique.		
Durée	20 à 40min	Athlètes/ Groupe	Ski de fond
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur Physique	Edouard Carnet

Gainage Statique – Niveau 1					
Intensité de travail	Lente et contrôlée.	Nombres de tours et temps	30 sec à 1min30. 2 à 4 séries.	Récupération par ateliers	20 à 30 secondes.
1 : Position du chat	Exercice de stabilisation		2 : Planche	Exercice de stabilisation	
	Début à 4 pattes, Dos rond : A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale. Dos creux : a l'inspiration, gonfler le ventre, à l'expiration rentrer le nombril vers la colonne en gardant le dos creux. Répéter l'exercice lentement.			Aligner les coudes sur l'axe des épaules. Dos plat. Contracter fessiers et périnée. Expirer lentement tout en plaquant les abdos sur colonne vertébrale.	
3 : Planche latérale	Exercice de stabilisation		4 : Gainage dorsal	Exercice de stabilisation	
	Aligner pied-bassin-épaule. Coude dans l'axe de l'épaule. Bassin vers le haut et vers l'avant. Expirer en plaquant le nombril sur la colonne. Fessiers et périnée contractés. Faire les deux côtés.			Même consignes que précédent. Déverrouillé légèrement les genoux. Bassin haut, auto-agrandissement.	
5 : Parachute	Exercice de stabilisation.		6 : Cuillère	Exercice de stabilisation.	
	Allongé au sol. Contracter les fessiers, plaquer le nombril sur la colonne et fixer les omoplates. Relever les jambes et les bras en s'auto-agrandissant et en inspirant. Bloquer la respiration (5 à 10sec). Reposer lentement en expirant et recommencer.			Mêmes consignes que n°5. Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes. Expirer lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne vertébrale. Ne forcer pas et n'hésiter pas à fléchir les jambes pour éviter la cambrure lombaire.	
7 : Gainage élastique avec appuis dorsal	Exercice de stabilisation		8 : Planche latérale élastique	Exercice de stabilisation	
	Élastique mis en tension au niveau des pieds et des mains (bras tendus). Dos plaqué au sol. Repousser l'élastique avec les pieds, tout en le tirant avec les mains. Rentrer de plus en plus le ventre sur chaque respiration.			Fessiers et périnée contractés. Pieds joints, épaule alignée avec le coude. Relever le bassin et exercer une tension. Bras en croix. Plaquer le nombril sur chaque expiration. Faire les deux côtés.	
9 : Superman	Exercice de stabilisation		10 : Table Inversé	Exercice de stabilisation	
	Départ en position pompe, lever simultanément un bras et la jambe opposée. Garder la position (5 à 10sec) en restant bien aligné. Dos droit, omoplates fixées. Fessiers et périnée contractés.			Bras placés sous les épaules. Bassin relevé, genoux 90° et pieds largeur des épaules. Auto-agrandissement. Inspirer tout en levant lentement un genou à hauteur du bassin (garder la flexion). Expirer pendant la redescente puis changer de jambes en contractant le périnée.	









Le Gainage - Niveau 2

Période / Date	Gainage – Niveau 2	Type	Développement, renforcement à poids de corps et proprioceptif
Libellé	Renforcement abdominal et lombaire. Travail sur surface instable et en mouvement.		
Durée	20 à 30min	Athlètes/ Groupes	Ski de fond
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur Physique	Edouard Carnet

Gainage niveau 2 - Actif et Proprioceptif statique					
Intensité de travail	Moyenne	Nombres de tours/reps et temps	20 à 40 réps ou 45sec à 1min30	Récupération par ateliers	15 à 30 secondes.
1 : Planche lesté	Exercice en résistance isométrique		2 : Planche latérale « move »	Exercice de mobilisation	
	Positionnez vous en gainage planche (voir consignes fiche « niveau 1 »). Placez une charge sur votre dos (entre 5 et 15kg). Le poids se trouve au niveau du bas du dos et des fessiers. Gardez le dos droit, expirez lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne.			Position de départ en planche latérale. Bassin vers le haut et l'avant. Fessiers, périnée contractés. Effectuer un mouvement de bassin de bas en haut puis une ouverture de jambe tout en contrôlant la respiration.	
3 : Superman « actif »	Exercice de mobilisation		4 : Gainage « pompes »	Exercice de mobilisation	
	Position de départ en pompe. Contracter fessiers, périnée. Rentrer le ventre. Les bras tendus et relâchés. Lever simultanément un bras et sa jambe opposée à l'horizontal. Bloquer le mouvement 2 à 3 sec. Reposer au sol sans que le tronc ne bouge. Recommencer à l'inverse.			Démarrer en position de planche. Dos plat, fessiers et périnée contractés. Remonter en position de « pompe » puis redescendre en position de « planche ». Le bassin ne doit pas bouger. Lors de la respiration (contrôlée), plaquer de plus en plus le nombril sur la colonne, sans relâcher les contractions.	
5 : Planche « balance »	stabilisation proprioceptif.		6 : Planche distale	stabilisation proprioceptif.	
	Position de départ en planche sur un Swissball. Recherche d'auto-agrandissement. Coude dans l'axe des épaules. Maintenir la position de gainage de base en expirant lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne vertébrale. Chercher à vous déséquilibrer en avançant les bras vers l'avant ou sur le côté.			Même position de départ qu'exercice n°5 mais sur les genoux. Déplier les coudes pour terminer le mouvement en alignement parfait. Maintenir la tension. Déplacement lent et contrôlé.	
7 : Ramené de genoux	Exercice de stabilisation proprioceptif.		8 : Ramené de genoux une jambe.	Exercice de stabilisation proprioceptif.	
	Position de pompes, pied sur le Swissball. Contracter fessiers, périnée et ventre plaqué. Fléchissez les genoux pour les emmener sous le bassin. Possibilité de faire le mouvement en déplacement latéral.			Même position de départ qu'exercice n°7. Ne fléchir qu'une seule jambe, pendant que l'autre « écrase » le SB, maintenir en tension et changer de jambe. Possibilité d'élever le bassin une fois le genoux fléchi (difficulté++)	
9 : Mountain Climbers bosu			10 : Nordic Plank Elastic		
	Départ position pompes sur un Bosu. Alternier un « coup de genoux » en marquant un léger temps d'arrêt en fin de mouvement. Conserver l'alignement « pied-bassin-épaules »			Départ en position planche sur les coudes ou sur les mains. Les pieds positionnés à l'intérieur d'un élastique. Effectuer des oscillations du bassin de haut en bas en résistance avec l'élastique. Plaquez le nombril sur la colonne vertébrale.	

Gainage - Niveau 3

Période / Date	Gainage – Niveau 3	Type	Gainage actif en résistance.
Libellé			
Durée	15 à 20 min	Athlètes/ Groupe	Ski de fond
Lieu	Salle	Préparateur Physique	Edouard Carnet

Gainage niveau 3 - Actif avec matériel					
Intensité de travail	Moyenne et Rapide	Nombres de tours/reps et temps	15 à 20 répétitions. 2 à 3 séries par exercice.	Récupération par ateliers	env. 15 à 30 secondes.
1 : TRX - Planche			2 : TRX Ramener de jambes		
	Départ position sur les genoux. Contractez fessiers, périnée et rentrez le nombril. Effectuez le début du mouvement en vous laissant aller vers l'avant tout en expirant. Avancer les bras vers l'avant en contrôlant le maintien de vos épaules. Cherchez l'alignement Genoux-Bassin-Epaules.			Position pompe, les pieds dans un TRX. Dos droit, fessiers, périnée contracter, le bassin légèrement relevé. Effectuez des flexions de hanches en ramenant les genoux sous le nombril ou sur les côtés. Revenez en position initiale lentement. Attention à ne pas creuser le dos.	
3 : TRX mountain	Mêmes consignes que l'exercice n°2. Une fois en position « pompe », exercer une pression sur le TRX avec vos pieds pour remonter le bassin à la verticale. Redescendre lentement pour revenir en position initiale tout en maintenant votre nombril serré. Veuillez à bien respecter les alignement et la position de départ.		4 : Trx Cross		
				Corps aligné et gainé. Les bras fléchis sur le côté. Alterner les mouvements de bras latéraux ou vers le haut tout en maintenant la position. Concentrez vous sur le respiration et votre nombril toujours plaqué sur la colonne vertébrale.	
5 : Roulette			6 : Toes to bar		
	Départ sur les genoux, bras tendu au dessus du TRX. Gonfler la poitrine, rentrer le ventre et commencer à descendre à l'aide de la roulette sans déverrouiller votre abdomen. Revenez en position initiale en prenant appuis sur la roulette. Arrêt de la série lorsque votre corps se déverrouille et votre dos se creuse !!			Bras tendu sur barre de traction. Prendre élan avec le corps et les épaules pour que les pieds viennent toucher la barre. Freiner la descente et se servir de l'élan du corps qui redescend pour recommencer. Verrouillage et solidité des épaules importantes. Variante : Position de départ, fléchir les genoux, effectuer un flexion de hanche.	
7 : Dragon Flag			8 : Elévation de hanche, une jambe		
	Sur banc ou espalier. Position de départ : Bras fléchi proche de la tête. Corps tendu et gainé, venir freiner la descente en gardant l'alignement du corps. Une fois au sol, remonter le corps en enroulant la colonne vertébrale et en fixant les pieds en l'air.			Même position de départ que l'exercice n°3. Ne fléchir qu'une seule jambe, pendant que la jambe tendue « écrase » le SB, maintenir en tension et changer de jambe. Relever le bassin une fois le genou fléchi comme sur l'exercice n°3.	