

Défi sportif n°8 : Gainage

Objectif : Maintenir la position pendant 15 secondes à 1 minute

Exercice

Gainage planche

Version classique



Version simplifiée

(idem, en appui sur les genoux)



Consignes

Position de départ : allongé sur le ventre, coudes sous les épaules

- 1) Décoller le corps pour n'avoir plus que les avant bras et les pieds en contact avec le sol
- 2) Aligner les épaules, le bassin et les chevilles
- 3) Etre tonique : contracter les abdominaux et les fessiers
- 4) Maintenir la position en respirant de façon régulière

Maintenir la position pendant 15 secondes à 1 minute

- ➔ Garder la tête dans l'alignement de la colonne
- ➔ Rester gainé (rentre le nombril) pour garder l'alignement épaules/bassin/chevilles et **ne pas cambrer le dos**

Gainage dynamique

Pieds dynamiques



Même position de départ et mêmes consignes que précédemment

Ajout du mouvement des pieds :

- 1) *Départ pieds serrés*
- 2) *Ecarter les appuis à droite et à gauche*
- 3) *Ramener les pieds serrés*

- ➔ *Répéter le mouvement*
- ➔ *Garder l'alignement épaules/bassin/chevilles*

Bras dynamiques



Même position de départ et mêmes consignes que précédemment, avec un appui sur les mains et non plus sur les coudes : garder les mains sous les épaules

Ajout du mouvement des bras :

- 1) *Stabiliser la position*
- 2) *Soulever la main droite du sol pour venir toucher son épaule gauche, puis reposer la main*
- 3) *Effectuer le même mouvement avec la main gauche*
- 4) *Répéter le mouvement en alternant main droite/main gauche*

- ➔ *Contrôler le mouvement : ne pas aller trop vite*
- ➔ *Rester gainé et maîtriser son bassin : il ne doit pas vriller*