

Durée: 00h45	THEME DE LA SEANCE : Renforcement musculaire "gainage"		
	OBJECTIF: consolider la ceinture pelvienne (prévention du dos)		
2011	Indicateur CIS		fiche de renforcement musculaire N°13
Matériels pour la séance:	Fiche N°11 explication gainage, 1 ballon suisse ball par participant, chrono		
Phases	Situations et désignation des exercices	Observations	
		Simplifications/complexifications	
Echauffement 15min	<u>Echauffement général:</u> augmentation de la température corporelle (footing, home trainer, rameur...)		
Partie principale 20 min	<u>Gainage ventral:</u> - nombre de séries : 3 à 5 - durée :15 secondes à 1 minute - repos : égal au temps de travail - fréquence : 2 à 3 fois par semaine Variantes: ramener le ballon aux genoux voire sur le bassin pour faciliter l'exercice N°3	<u>Sécurité et respiration:</u> idem fiche N°12  1 Pompes  2 Statique  3	
	<u>Gainage latéral (droit et gauche):</u> - type de contraction : isométrique (sans mouvement) - nombre de séries : 3 à 5 - durée :15 secondes à 1 minute - repos : égal au temps de travail - fréquence : 2 à 3 fois par semaine	le plus tendu possible en essayant de ne pas trop cambrer le dos. L'exercice peut être facilité en l'effectuant bras tendus ou en appui sur un genou	
	<u>Gainage dorsal:</u> - type de contraction : isométrique (sans mouvement) - nombre de séries : 3 à 5 - durée :15 secondes à 1 minute - repos : égal au temps de travail - fréquence : 2 à 3 fois par semaine	A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale. 	
	Pour terminer, effectuer un ou plusieurs enchainements de positions de 3': 60" ventral, 30" latéral coté droit, 60" dorsal et 30" latéral coté gauche		
	Retour au calme 10 min	Etirements des muscles sollicités avec hydratation	