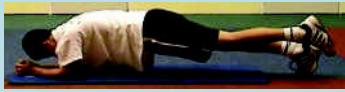


THEME DE LA SEANCE : LE GAINAGE				
OBJECTIF: Les exercices de gainage permettent le renforcement musculaire des abdominaux profonds. Ils protègent les disques intervertébraux en assurant une tonicité du dos. Ils ont enfin un rôle d'équilibration du corps en mouvement et favorisent la transmission des forces d'impulsion.				
2011	indicateur CIS			Fiche N°11
Matériels pour la séance:		1 ballon		
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations	
			Simplifications/complexifications	
E X P L I C A T I O N S	<u>Gainage ventral:</u> Mains au sol, en appui sur les coudes et sur les pieds, le corps le plus tendu possible en essayant de ne pas cambrer le dos. Maintenir cette position en conservant la tête face au sol dans le prolongement du corps. Respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. <u>Sécurité:</u> Dos : pensez à serrer les fesses pour éviter le « creux lombaire » Nuque : Tête face au sol (pas d'extension de la nuque vers le haut) Epaule : Position stable et sécuritaire à condition d'avoir les coudes à la hauteur de ses épaules.		1  2  3  4 	
	<u>Gainage latéral:</u> Mains au sol, en appui sur un coude et sur un pied, le corps aligné, 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>Sécurité:</u> Dos : pensez à contracter les fesses et les abdominaux pour éviter le « creux lombaire » Epaule : Position stable et sécuritaire à condition d'avoir le coude à la hauteur de l'épaule		1  2  3  4 	
	<u>Gainage Dorsal:</u> La réalisation de cette posture 1 et 2 peut-être rendue difficile ou douloureuse par un problème de raideur au niveau des muscles des bras et des épaules. Si tel est le cas, cela doit vous inciter à pratiquer des étirements spécifiques sur ces zones. Attention, exercices 3 et 4 les épaules doivent bien rester au sol et votre corps doit faire une ligne droite. A la moindre douleur au dos, arrêtez l'exercice et reprenez une position normale.		1  2  3  4 	