



THEME DE LA SEANCE : GAINAGE EN GROUPE

**OBJECTIF: consolider la ceinture pelvienne (prévention du dos)**

2011

indicateur vert



Fiche N°14

Matériels pour la séance:

aucun

Phases

Situations et désignation des exercices

Observations

Simplifications/complexifications

E  
X  
E  
R  
C  
I  
C  
E  
S

Sur le principe du saute mouton, constituer une colonne de 5 à 8 joueurs le 1er se met en position gainage ventral coudes fléchis, le 2ème saute son partenaire à pieds joints au niveau des membres inférieurs et se met en position gainage à 1m du 1er, le 3ème saute à son tour le 1er et le 2ème à pieds joints et se met en position gainage, ainsi de suite...  
**Important: il faut marquer un temps d'arrêt (3") entre chaque saut.**

Enchaîner l'exercice avec un gainage latéral droit, lombaire et latéral gauche.

Gainage ventral en binôme:  
se mettre sur la pointe des pieds, paume contre paume  
durée de 30" à 1'  
nombre de répétitions: 3



on peut faire le même exercice à genou ou en fermant les yeux

Gainage ventral en binôme:  
1er allongé au sol sur le dos et le 2ème se laisse soutenir par son partenaire sur le dos  
durée de 30" à 1'  
nombre de répétitions: 3



Gainage en binôme:  
le N°1 en gainage lombaire avec ses pieds sur les fesses du N°2 et le N°2 en position pompe  
durée de 30" à 1'  
nombre de répétitions: 3



Gainage en binôme:  
le N°1 en gainage lombaire et le N°2 en position gainage ventral coudes fléchis en appui sur les abdominaux du N°1.  
durée de 30" à 1'  
nombre de répétitions : 3

