

Gainage pour la course à pied : 9 exercices à pratiquer

Quel gainage pour la course à pied ?

Le **gainage** a pour objectif de renforcer les muscles profonds abdominaux, lombaires, et des hanches. Il est fortement conseillé en course à pied et en trail, quelque soit les distances pratiqués (5km, 10km, marathon, longue distance, ultra...).

Le gainage conseillé pour la course à pied comprend :

- Le **gainage statique**, dans les 3 positions ventrales, latérales et dorsales.
- Le **gainage dynamique**, plus efficace, et qui peut corriger les asymétries droite et gauche ([1](#)).

Chez le débutant, il est préférable de commencer par du gainage statique, avant de pratiquer le gainage dynamique. Chez le coureur à pied, le gainage doit être complété par du **renforcement musculaire des jambes** pour obtenir un maximum de résultats sur l'amélioration des performances de course, ainsi que la prévention des **douleurs et blessures** les plus fréquentes en course à pied.

____ _

Programme d'exercices de gainage

Le programme suivant contient les exercices de gainage les plus adaptés à la pratique de la course à pied. Cette séance peut être réalisée 1 à 3 fois par semaine, en fonction de vos objectifs et de votre planning d'entraînement. Les exercices peuvent être faits en circuit training, pour une durée totale de 10 à 15 minutes.

Le gainage peut être réalisé en échauffement, avant une séance d'entraînement, ou simplement en guise de renforcement musculaire, après l'entraînement, ou les jours sans course.

Gainage planche statique

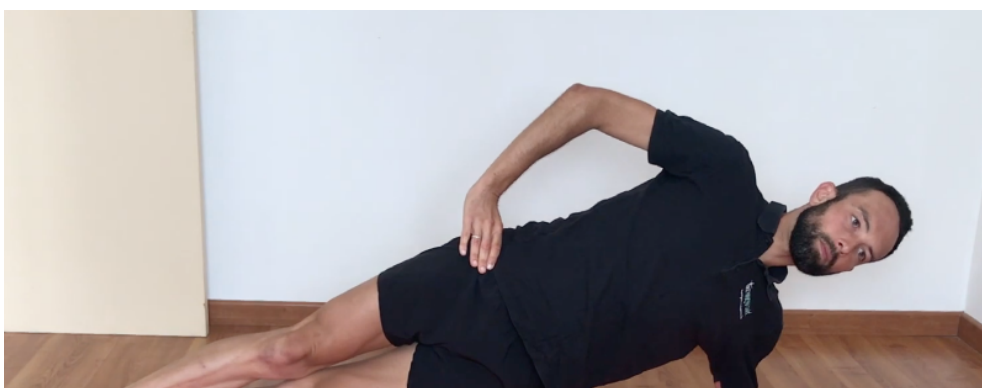


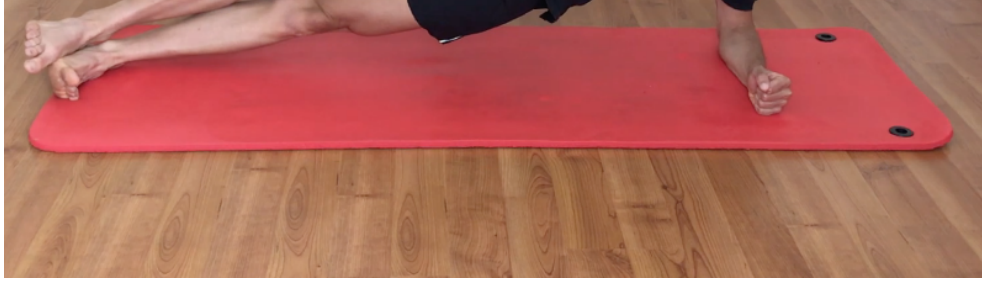
Gainage ventral position planche

Consignes :

- Gardez le dos à l'horizontal (les fesses ni trop hautes, ni trop basses).
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 30 secondes à 1 minute, en fonction de votre niveau.

Gainage latéral statique





Gainage latéral statique

Consignes :

- Gardez le bassin aligné avec les épaules, il ne doit pas s'incliner en avant ou en arrière.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et serrez le ventre (continuez à respirer).
- Tenez la position 30 à 45 secondes, avant de changer de côté.

Gainage dorsal



Gainage dorsal

Consignes :

- Gardez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes de manière à avoir un corps rectiligne du pied aux épaules.
- Pendant l'exercice, contractez volontairement les fessiers et la sangle abdominale (continuez à respirer).
- Tenez la position 20 à 30 secondes sur chaque jambe, en fonction de votre niveau.

Lorsque vous maîtrisez chacune des positions précédentes, vous pouvez passer au gainage dynamique.

Gainage ventral dynamique sur une jambe





Planche dynamique sur une jambe

Consignes :

- Commencez par tenir 20 à 30 secondes sur les 2 jambes, statique, en position planche.
- Ensuite, tout en contractant la sangle abdominale et les fessiers, décollez un pied du sol pendant 5 à 10 secondes.
- Reposez-le puis alternez avec l'autre pied.
- Faire 3 à 4 répétitions de chaque côté.

Gainage latéral sur une jambe



Gainage latéral sur une jambe

Consignes :

- Placez-vous sur le côté, en position planche, pendant 20 à 30 secondes.
- Sans bouger, décollez une jambe vers le plafond.
- Tenez la position 10 à 20 secondes.
- À faire des 2 côtés.

Gainage dorsal pont



Gainage dorsal planche sur une jambe

Consignes :

- Placez-vous dos au sol, uniquement sur les coudes et les talons, le reste du corps étant décollé du sol.
- Décollez un pied du sol, sans poser les fesses par terre, et tenez la position 5 à 10 secondes.
- Reposez le pied puis levez l'autre pied, également pendant 5 à 10 secondes.
- Réalisez cet exercice pendant 45 secondes à 1 minute.

Le grimpeur



Exercice de gainage du grimpeur

Consignes :

- Placez vous en position de pompes, les bras tendus.
- Réalisez des montées de genoux rapides vers votre poitrine.
- Pendant tout l'exercice, essayez de garder le bassin et le dos les plus fixes possible.
- Faire l'exercice pendant 30 à 45 secondes.

- Le poids reste devant vous, c'est votre torse qui tourne.
- Faites 10 à 12 mouvements de chaque côté.

Gainage latéral genou poitrine



Gainage latéral genou poitrine

Consignes :

- Placez-vous en position de gainage latéral statique, le corps le plus droit possible (le bassin ne doit pas pencher en avant ou en arrière).
- Levez le genou vers votre poitrine sans bouger le reste du corps.
- Maintenez la position 2 secondes, puis reposez la jambe.
- Faire 10 mouvements de chaque côté.

Abdos



Renforcement des abdominaux

Consignes :

- Placez-vous uniquement sur vos fesses, les jambes décollées du sol. Tournez-vous à droite puis à gauche, en contractant bien la sangle abdo et le bas du dos. Le poids reste devant vous, c'est votre torse qui tourne. Faites 10 à 12 mouvements de chaque côté.