

# POURQUOI FAIRE DU GAINAGE ?

Le gainage permet de muscler en profondeur le tronc, notamment le muscle grand droit, le transverse et les obliques. L'engagement des lombaires tonifie aussi le dos.

Faire du gainage apporte aussi d'autres bienfaits :

Tonicité du haut du corps.

Bonne posture.

Souplesse.

Équilibre.

Ventre plat.

Soulage les douleurs dorsales.

Le gainage est un plus dans de nombreuses disciplines, course, natation, gymnastique entre autres. Il permet au corps de gagner en puissance et en endurance. C'est d'ailleurs une partie intégrante de tous les entraînements sportifs.

Il est souvent préconisé en cas de rééducation suite à une blessure ou en prévention avant une opération pour renforcer les muscles.

## À QUELLE FRÉQUENCE PRATIQUER LE GAINAGE ?

Il est recommandé de faire 5 séries allant de 30 secondes à 1 minute de deux à trois fois par semaine.

Exemple de programme de gainage avec 3 séances par semaine :

*Séance 1* : à répéter 4 fois

Planche classique : 30 secondes/10 secondes de repos

Planche latérale : 15 secondes par côté/10 secondes de repos

Pont : 30 secondes/10 secondes de repos

*Séance 2* : faire 4 à 6 tours

Planche classique : 40 secondes/20 secondes de repos

Planche latérale : 20 secondes par côté/15 secondes de repos

Pont : 40 secondes/20 secondes de repos

*Séance 3* : enchaînez pendant 20 secondes avec 15 secondes de repos entre les sets.

Planche classique : 5 secondes

Planche latérale : 5 secondes par côté

Pont : 5 secondes

Il est aussi possible de varier les modes d'exécution en alternant le mode statique et le dynamique. Exemple de mode dynamique : enchaînez les exercices sans pause pendant 10 secondes en fin de séance.

Selon vos capacités et vos objectifs, vous pouvez adapter les temps d'efforts et de repos par la suite.

Le saviez-vous ? Faire régulièrement du gainage permet d'évacuer le stress et de relâcher les tensions musculaires. Le cerveau se concentre sur un seul but, tenir. Le mental est aussi renforcé et apaisé.

Si vous débutez en planche, essayez de faire les exercices en appui genoux au sol en engageant le bassin vers l'intérieur et en gardant le dos droit.

Le gainage peut se pratiquer en intérieur comme en extérieur, avec ou sans matériel. Un peu de volonté et des objectifs réalisables et c'est parti !

## COMMENT PRATIQUER UN GAINAGE EFFICACE ?

L'exercice de référence pour un gainage efficace, c'est la planche. La position initiale est importante pour le pratiquer correctement.

Pour un gainage optimal, l'alignement du corps doit être visible et soigné. Faites attention à la position du dos. Ne pas creuser le dos ou lever trop haut les fesses, au risque de vous blesser.

La respiration joue un rôle important pour tenir l'effort. Inspirez et expirez correctement à la descente et à la montée. Une respiration courte ou saccadée va compromettre la bonne exécution de l'exercice.

## LES EXERCICES DE GAINAGE RECOMMANDÉS

La planche reste la position de base. Elle peut se pratiquer avec des variantes : en latérale, bras tendu, superman. La roue abdominale et le swiss ball sont aussi deux équipements intéressants à utiliser pour le gainage.

### 1 – Planche

Commençons par la base, la planche classique, un bon moyen de relâcher le mental par ailleurs.

*Position* : en position de pompes ou de planches, en appui sur les avant-bras. Veillez à aligner votre corps. Contractez les abdominaux et tenez la position 30 secondes pour commencer.

*L'erreur à éviter* : relever les fesses.

### 2 – Planche latérale

La planche latérale est efficace pour les abdominaux et les obliques.

*Position* : allongé sur le côté, le coude droit en appui perpendiculaire au sol. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds joints. Levez le corps avec la force des muscles abdominaux en alignant le corps. Tenez la position 30 secondes pour commencer. Recommencez du côté opposé.

*L'erreur à éviter* : positionner le coude loin derrière l'épaule, celui-ci doit être perpendiculaire au corps aligné avec l'épaule.

### 3 – Planche bras tendus

La planche bras tendu permet d'engager les bras, les fessiers et les cuisses en sollicitant la pointe des pieds.

*Position* : en position de pompes ou de planche, bras tendus, en appui sur les mains. Veillez à aligner votre corps. Contractez les abdominaux, les fessiers et les cuisses en appui sur la pointe des pieds. Tenez la position 30 secondes pour commencer.

*L'erreur à éviter* : cambrer le dos et tirer sur les lombaires.

## 4 – Gainage Superman

Le gainage superman permet de travailler les lombaires dans le bas du dos et les fessiers.

*Position* : allongé, ventre contre le sol. Décollez les jambes et les épaules en joignant les bras devant. La tête et le regard restent dans l'alignement du corps. Maintenez la position 3 secondes et revenez en position initiale. Faire une série de 10 répétitions pour commencer.

*L'erreur à éviter* : relever la tête et regarder droit devant. Celle-ci doit rester alignée avec le reste du corps, regard au sol.

## 5 – Roue abdominale

La roue abdominale est un accessoire pratique à un prix abordable. Elle permet d'avoir un support lors du gainage. Son utilisation fait travailler le muscle grand droit, le transverse et les obliques.

*Position* : en appui sur les genoux, agrippez la roue abdominale et faites-la rouler en avant. Revenez en position initiale en la ramenant en arrière. Veillez à garder les abdos contractés à et ne pas cambrer le dos.

*L'erreur à éviter* : partir trop loin dans l'extension du corps. Vous perdez en tension et risquez de blesser les lombaires.

## 6 – Pont

Le pont est une variante intéressante pour les hanches et le haut du corps.

*Position* : allongé sur le dos, genoux pliés, les bras le long du corps paume contre le sol. Montez le bassin en décollant les fesses. Serrez les abdominaux, contractez les fessiers et gardez la tête au sol. Gardez la position 30 secondes, puis recommencez.

*L'erreur à éviter* : s'arrêter de respirer. Pour une bonne exécution et un bon positionnement du dos, la respiration est importante tout au long de l'exercice.

## 7 – Gainage avec Swiss Ball

L'utilisation d'un **ballon Swiss ball** est aussi une alternative pour travailler la sangle abdominale et l'équilibre.

Deux possibilités parmi les plus connues existent, en appui sur les avant-bras ou sur les pieds.

*Position en appui sur les avant-bras* : pieds au sol, calez les avant-bras sur le swiss ball en alignant le corps. Serrez les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Tenez la position 30 secondes pour débiter.

*Position en appui sur les pieds* : bras au sol, calez les pieds contre le swiss ball en alignant le corps. Serrez les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Tenez la position 30 secondes pour débiter.



*L'erreur à éviter* : rentrer le bassin vers l'intérieur en creusant le dos. Veillez à garder un alignement correct.

## 8 – Planche commando

La planche commando est incontournable dans les routines HIIT et fitness notamment pour son efficacité au niveau des épaules, des bras en complément des muscles du tronc.

*Position* : face au sol sur les avant-bras. Contractez les abdominaux, montez sur les bras en gardant le dos droit dans l'alignement du corps. Redescendez sur le coude droit, puis sur le coude gauche. Répétez le mouvement lentement en inspirant à la descente et en expirant à la montée lentement. Faites une série de 15 secondes pour démarrer.

*L'erreur à éviter* : relâcher le bassin. Celui-ci ne doit pas vriller, car cela veut dire que vous ne contractez plus vos abdominaux.

## 9 – Grimpeur (Mountain Climber)

L'exercice du grimpeur aussi appelé « mountain climber » dans les routines fitness, sollicite les bras, les fessiers et les muscles abdominaux. Il permet également de développer son équilibre.

*Position* : en planche, mains écartées à hauteur des épaules. Le corps est aligné, dos droit, ventre serré. Ramenez la jambe droite vers l'avant puis la gauche. Répétez le mouvement pendant 30 secondes au départ.



*L'erreur à éviter* : lever les épaules. Si celles-ci sont trop hautes, vos fesses aussi. Gardez les épaules basses.

Vous pouvez ramener les jambes à l'intérieur ou vers l'extérieur sur les côtés en approchant le genou du coude, au choix pour travailler les obliques ou le muscle transverse.

Une fois le geste maîtrisé, vous pouvez l'exécuter de manière explosive, dépense calorique garantie !

*Record* : pour la petite anecdote insolite, le record du monde de gainage a été battu en 2021 par un australien Daniel Scali. Celui-ci a réussi à tenir 9 h 30 minutes et une seconde. Il succède à l'américain George Hood, longtemps champion avec 8 h 15 minutes et 15 secondes.