

Le gainage en course à pied, c'est comme de bons pneus sur une voiture. Avec ou sans, on ne voit pas directement la différence, pourtant c'est fondamental ! Les exercices de gainage sont souvent négligés par les coureurs car ce n'est pas la partie la plus fun de l'entraînement et c'est bien dommage. Aujourd'hui je vais vous expliquer pourquoi le renforcement de la sangle abdominale devrait être au cœur de votre entraînement. En fait, je vais même essayer de vous réconcilier avec le gainage et vous donner mes astuces pour l'intégrer facilement dans votre entraînement.

Le gainage consiste à maintenir une position de contraction (*isométrie*) afin de renforcer un muscle ou un groupe musculaire. Sont travaillés en particulier les abdominaux (*grand droit, obliques et transverse*), les muscles fessiers et les muscles du dos (*dorsaux et lombaires*).

Travailler ses abdominaux, c'est avoir les muscles profonds plus fort, et donc moins subir l'impact de chaque foulée au sol. Au contraire, au lieu de subir l'impact, vous allez mieux utiliser l'énergie renvoyée par le sol à chaque foulée et en quelque sorte "rebondir" pour être plus performant. Et en plus ça aide à éviter les blessures, de moins subir l'impact au sol. Couplé à une [foulée légère](#), c'est tout bénéfice le gainage !

Rien de plus simple que le gainage, aucun matériel nécessaire, tout se fait au poids du corps (un tapis de gym est quand même un must !)

5' d'abdos par jour est largement suffisant pour un renforcement efficace. Rien ne sert de faire des tonnes d'exercices pendant des heures une fois de temps en temps, l'important est d'en faire souvent !

Celui-là, je peux difficilement vous l'enlever, ce n'est pas la partie la plus fun de l'entraînement, mais maintenant que vous connaissez tous les bienfaits du gainage pour la course, 5' par jour c'est faisable non ? Parce que c'est justement ce que je vais vous proposer un peu plus loin !

## Les exercices de base pour des abdos en béton !

Pour faire simple, on peut réduire le gainage à 2 positions de base personnalisables en fonction de votre niveau. Ces deux positions sont les plus basiques et je pourrai en ajouter d'autres si vous voulez aller plus loin (*n'hésitez pas à me le dire dans les commentaires !*).

- Gainage ventral :

Aussi appelée la position de la planche ou du Sphynx, les exercices de gainage ventral se font comme sur la photo ci-dessous. En appuis sur les coudes et les pointes de pied uniquement, on contracte les muscles du tronc, rentre le nombril au maximum, serre les fesses... Tout ça pour faire une belle planche. Et on tient en tâchant d'avoir une respiration longue et détendue.



- Gainage latéral :

Deuxième position de base, le gainage latéral se passe... En latéral... En appuis sur un coude, le bassin monté le plus haut possible grâce à la contraction des obliques. Et on tient ! ;)



- Gainage dorsal :

Troisième position de base, le gainage dorsal. C'est la même position que le gainage ventral mais sur le dos. En appui sur les coudes et les talons, la tête qui regarde vers le ciel, on lève les fesses jusqu'à faire une planche. Les abdos bien contractés ne sont ici qu'un soutien, ce sont les muscles lombaires qui font la majeure partie du travail.

## Combien de temps tenir ces exercices de gainage ?

Tout dépend de votre niveau. Si vous n'arrivez pas à tenir plus de 20 secondes ce n'est pas un problème, en en faisant un peu régulièrement vous allez rapidement progresser. L'objectif est de tenir sans forcer, sans se contracter, sans avoir le dos qui cambre. À vous d'adapter la durée des séries en fonction de vos sensations.

Cela peut être 5 x 20" avec 20" de récupération pour commencer. Puis 5 x 30", puis 5 x 40", etc. Il est aussi intéressant d'enchaîner une position de gainage ventral avec les positions de gainage latéral (droite puis gauche) et éventuellement un gainage dorsal (même position que le gainage ventral mais à l'envers, posé sur les talons et les coudes.

## L'importance de se créer une routine

C'est super important d'avoir une routine de renforcement de la sangle abdominale afin de s'y tenir. J'aime faire ça au réveil, pour bien démarrer la journée. Quelle que soit l'heure où je me réveille, renforcer mes abdominaux est devenu une habitude, une routine. Plus besoin de se poser la question quand est-ce que je fais ma session d'abdos puisque la réponse est "tous les matins".

Si vous n'êtes pas du matin ça peut aussi être dès que vous rentrez chez vous le soir ou en rentrant de chaque entraînement. La dernière option n'est plus quotidienne, certes mais l'important est que ça devienne une habitude. Et puis, trois fois par semaine, comparé à une fois de temps en temps, c'est toujours mieux non ? ;)



*Trop facile ? Voilà une variante qui demande des muscles profonds puissants ! :)*

