

LE GAINAGE

Dr Pierre Grenet – Octobre 2006

- **Le gainage est un exercice qui consiste à maintenir une contraction isométrique (= sans modification de la longueur du muscle) simultanée de plusieurs groupes musculaires agonistes et antagonistes, autour de plusieurs articulations, afin de les verrouiller. C'est à dire faire l'effort de maintenir une position donnée immobile un certain temps.**
- **Les articulations concernées par ce type d'exercice sont essentiellement situées dans l'axe du corps (ceinture scapulaire et surtout pelvienne, colonne vertébrale). Les muscles travaillés sont surtout des muscles profonds et posturaux (vertébraux et para-vertébraux, abdominaux, fessiers, ischio jambiers, adducteurs...)**

- **L'intérêt de ce travail est double:**

Améliorer le rendement des actions motrices:

La stabilisation de la colonne vertébrale et du bassin permet une bonne liaison entre le tronc et les membres. Il en résulte:

- une meilleure transmission des forces:
 - aux jambes: foulée de course plus efficace, meilleurs appuis (le "stiffness", ou raideur musculaire active, augmente l'effet de ressort lors d'une contraction pliométrique).
 - aux bras: passe vissée plus longue et plus précise.
- une meilleure rigidité dans les contacts:
plus de solidité dans le placage, plus de pénétration à l'impact, comme une raquette ou un club de golf rigide qui transmettra plus d'énergie à la balle.

Prévenir les blessures:

- meilleure qualité des verrouillages articulaires, préservant des lésions traumatiques (entorses et luxations).
- prévention de douleurs liées à des problèmes posturaux :
 - renforcement du caisson abdominal pour éviter les lombalgies.
 - renforcement des obliques pour éviter les pubalgies.

- **En pratique ce travail est essentiel dans la préparation du rugbyman, à plus d'un titre:**
 - Son utilité est évidente dans un sport associant courses, passes,

actions de lutte et collisions. (Nous en avons fait un test d'endurance de force, inclus dans la batterie d'évaluation physique du joueur)

- Sa réalisation est d'une facilité absolue: aucun matériel n'est nécessaire, aucune précaution technique particulière n'est requise, il peut être fait chez soi à temps perdu, ou en extérieur intégré à un petit footing.
- Son innocuité permet de le recommander comme première méthode de renforcement musculaire très précocement, dès l'âge de 14 - 15 ans, en adaptant simplement l'intensité des séances et en insistant sur l'importance des étirements après le renforcement (travail associé de la souplesse). Il constitue en effet un excellent travail préparatoire à la musculation proprement dite qui sera commencée plus tard.

S Principe et techniques:

- Maintenir la posture pendant une durée de 30 secondes (jeunes et débutants) à 90 secondes (confirmés), suivie de 30 secondes de repos. Toujours maîtriser la respiration, jamais d'effort en apnée.

- Faire successivement une série de 10 postures différentes:

- à dominante ventrale:

- posture 1 en appui complet :
grands droits de l'abdomen +++



- postures 2 et 3 en appuis croisés:
grand pectoral, trapèze, grands droit de l'abdomen ++, fessiers, ischios

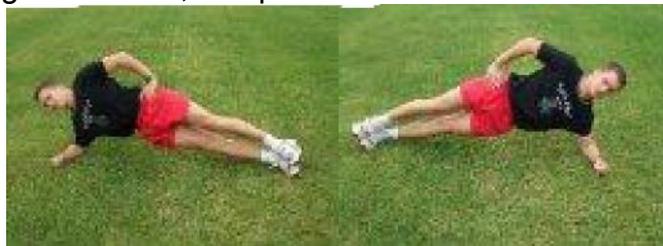


- à dominante latérale:

- postures 4 et 5 du côté droit puis du côté gauche:
grands droits ++, obliques +++.



- postures 6 et 7 du coté droit puis du coté gauche:
grand dorsal, obliques ++.



à dominante dorsale:

- posture 8 en appui bipodal:
lombaires, fessiers ++, ischios ++,



- postures 9 et 10 en appui unipodal gauche puis droit:
lombaires, fessiers +++, ischios +++, abdos, psoas et quadriceps.



Faire 2 à 4 séries, soit 20 à 40 postures en tout pour une séance.

Terminer la séance par des étirements passifs:

- Ischios (30 secondes).
- Quadriceps (30 secondes).

- Adducteurs (30 secondes).
- Psoas (30 secondes).
- Ampliation thoracique (intercostaux, 10 mouvements)
- Souplesse en rotation (10 mouvements)
- Répéter 3 à 4 fois la série d'étirements précédents.

Une séance bien conduite va donc durer entre 35 et 60 minutes: *il s'agit d'un travail de préparation à part entière.*

La séance paraîtra moins longue si elle est faite en musique avec un baladeur. Ce travail peut être intégré à un petit footing, les postures étant alors séparées par des intervalles de course à allure modérée (strictement aérobie, c'est à dire nettement en dessous du seuil d'essoufflement). L'avantage est d'être plus ludique, et de permettre une bonne oxygénation musculaire entre les exercices. *Cette forme de travail est idéale pendant l'intersaison.*

Ne pas oublier de bien s'hydrater pendant (1 demi à 1 litre d'eau), et de faire une collation glucido protidique (1 barre de céréales + 1 P'tit Yop 200 ml) après chaque séance, pour en augmenter le bénéfice.

■ Combien de séances par semaine et comment les planifier?

- Début d'intersaison: 2 à 3 séances hebdomadaires, intégrées à un travail de l'endurance aérobie
intensité croissante (postures tenues 30 secondes au début, 45 secondes après 1 ou 2 semaines, 2 séries au début, 4 séries après 3 ou 4 semaines), *varier les formes de travail* (séances à dominante footing et séances à dominante étirements).
- Fin d'intersaison et présaison: 2 séances hebdomadaires, à la suite d'un travail spécifique de la PMA:
Fartlek ou intermittent, suivi d'une séance de gainage (postures tenues 45 à 60 secondes, 3 séries)
- Début de saison: 2 séances hebdomadaires, à la fin de l'entraînement.
intensité plus élevée (postures tenues 60 à 75 secondes, 2 séries).
- Milieu et fin de saison: 1 séance hebdomadaire, à la fin d'un entraînement.
Intensité maximum (postures tenues 75 à 90 secondes, 2 séries).