

# LE GAINAGE

Dr Pierre Grenet – Octobre 2006

- **Le gainage est un exercice qui consiste à maintenir une position donnée un certain temps, dans le but de renforcer les muscles stabilisateurs du tronc et du bassin**

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

## Améliorer les performances:

La stabilisation de la colonne vertébrale et du bassin permet une meilleure 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. Il représente même un test d'endurance de force, et vous le passerez lors de votre évaluation physique.
- Sa réalisation est d'une facilité absolue: aucun matériel n'est nécessaire, il peut être fait chez soi à temps perdu, ou en extérieur intégré à un petit footing.

- Débuté vers 14- 15 ans, il constitue un excellent travail préparatoire à la musculation proprement dite.

## 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 +++



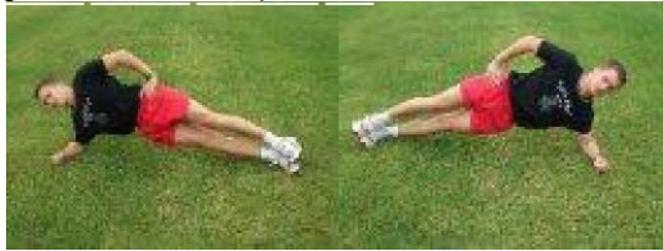
- postures 2 et 3 en appuis croisés:  
grand pectoral, trapèze, grands droit de l'abdomen ++, fessiers, ischios



- à dominante latérale:
  - postures 4 et 5 du coté droit puis du coté 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, 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 (1 barre de céréales + 1 P'tit Yop 200 ml) après chaque séance, pour en augmenter l'efficacité.

- Combien de séances par semaine et comment les planifier?
  - Début d'intersaison: 2 à 3 séances hebdomadaires 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)
  - Fin d'intersaison: 2 séances hebdomadaires (postures tenues 45 à 60 secondes, 3 séries)
  - Début de saison: 2 séances hebdomadaires, intensité plus élevée (postures tenues 60 à 75 secondes, 2 séries).
  - Milieu et fin de saison: 1 séance hebdomadaire. Intensité maximum (postures tenues 75 à 90 secondes, 2 séries).