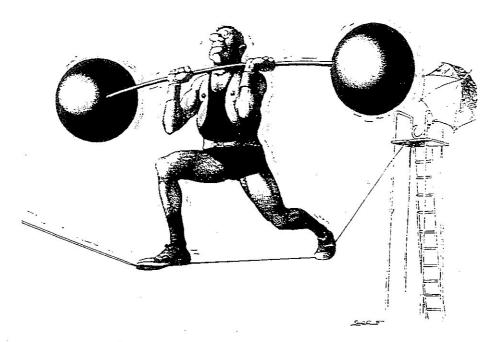
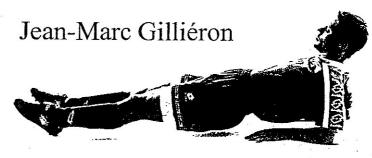
LE « GAINAGE »

une forme de renforcement efficace au service de l'équilibre musculaire





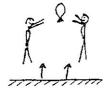


Programme de renforcement musculaire de type "gainage"

1er et 2ème degrés

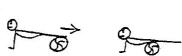
1. avec ballons de baudruches :

- sauts à pieds joints avec ballons entre les jambes
- -/2, sauter pour pousser le ballon en direction du mur opposé



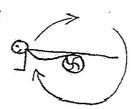
2. avec ballons:

- -/2,A est en appui couché facial,B fait rouler le ballon sur le dos
- /2,idem en appui couché dorsal
- de l'appui couché dorsal, rouler sur le ballon



- de l'appui couché facial, ballon au niveau des cuisses, déplacer les mains de 360 degrés, ou moins

on facial



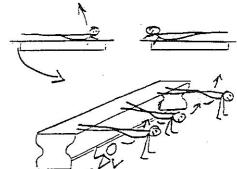
3. avec bancs suédois:

- glisser sur le ventre en soulevant les jambes
- idem sur le dos

remarque: pour faciliter l'exercice,incliner légèrement le banc



- de la position à plat ventre, pivoter au niveau des hanches de 180 degrés sans toucher le sol avec les pieds
- passer en dessous de camarades en position appui couché facial sur le banc

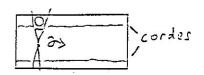


4. avec des bancs suédois retournés :

- /2,A travaille,B surveille : différentes formes d'équilibre (en avant,en arrière,en ramassant quelque chose,en sautant avec aide,...)

5. avec tapis:

- position couchée sur le ventre traverser le tapis en tournant autour de l'axe longitudinal, bras et jambes levés (image possible : placer 2 cordes à sauter avec comme consigne de ne pas toucher les "fils éléctriques"



- position appui couché facial, faire le tour du tapis avec les pieds posés dessus
- idem avec les mains posés dessus
- idem en appui couché dorsal

6.sans matériel:

- la "brouette"

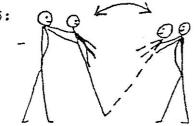
Par 2: - A est assis, j. serrées; B essaie d'écarter les j. de A

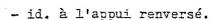
- A est couché sur le dos; B roule A sur le ventre, sur le dos, etc. (le corps est "bloqué"pendant tout l'exercice)
- A est couché sur le ventre; B se tient debout sur les muscles fessiers de A





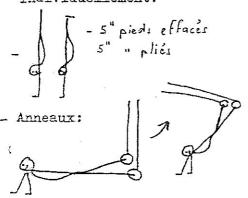
Par 3:







Individuellement:







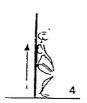
- id. bras tendus de côté.
- si possible, monter jusqu'à l'appui renversé.

Tenue du corps















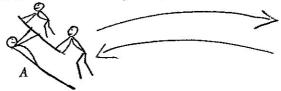


- Pos. couchée dorsale: A soulève B par les jambes, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
- Pos. couchée dorsale: A soulève B par les épaules, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés
- Stat. devant la paroi de façon à toucher le mur avec les bras tendus: laisser tomber le corps complètement tendu contre le mur et se repousser à la stat. (contracter particulièrement les fessiers et les abdominaux)
- 4. Stat. j. fléchies contre le mur (dos plaqué à la paroi). Fléchir et tendre les j. en gardant le dos au mur (principalement la partie lombaire)
- 5. Idem 4, mais en pos. couchée dors. au sol
- De la stat. fessiers et abdominaux contractés, paumes des mains à l'intérieur, épaules basses, tirer les mains le long du corps vers le bas
- 7. Appui renv. sur la nuque, bras au sol, écart transversal des jambes
- 8. Ex. avec partenaire: «La brouette» avec le corps complètement rectiligne (musculature bloquée, pas de flexion lombaire)

Maintien et tenue avec cannes suédoises

1. /3,A et B tiennent la canne à hauteur d'épaules,C fait la montée du ventre





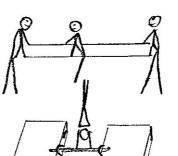
le 4ème tient les pieds de A

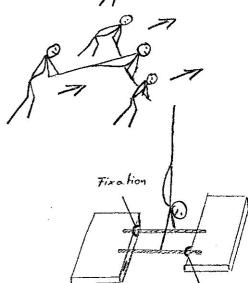
3. /4,le "char romain"

4. /3,les "barres //"

5. à l'aide de tapis

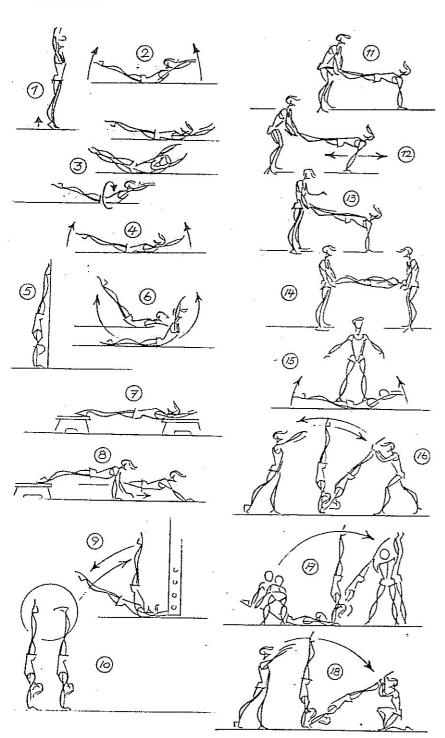
remarque: l'appui renversé est tenu par 2 aides





EXERCICES DE MAINTIEN

- Pour obtenir un meilleur résultat, les cuisses doivent être serrées, en même temps que les muscles fessiers sont comprimés et la musculature abdominale contractée. Nous fixons ainsi le bassin, ce qui doit être atteint en premier lieu.
- Il est important qu'après la fatigue de la contraction suive la phase de décontraction ou relaxation.
- Les exercices doivent être variés et on en exécutera au moins quatre par entraînement.



Exemples pratiques pour améliorer l'extension du corps

- Station: bras en haut, lever légèrement les talons
 - 3 x 6 secondes
- 2. Position couchée faciale : lever les bras et les jambes
 - 3 x 6 secondes
- Position couchée faciale: lever les bras et les jambes, rouler latéralement sans toucher le soi des mains et des pieds.
 - 3 x à gauche, 3 x à droite
- Position couchée dorsale: lever les bras et les jambes
 - 3 x 6 secondes
- Appui renversé contre la paroi : distance maximum des mains à la paroi : 5 cm
 - 3 x 6 secondes
- 6. Balancer en position couchée faciale 3 séries de cinq
- Position couchée dorsale, pieds et épaules sur partie de caisson, bras en haut
 - 3 x 6 secondes
- Appui couché facial, pieds sur une partie de caisson (augmenter la distance entre les mains et le caisson)
 - 3 x 6 secondes
- Position renversée sur les omoplates, devant les espaliers : abaisser lentement le corps, jambes tendues
 - 3 x
- Appui renversé, fléchir et tendre les pieds.
 6 secondes par exercice
- Appui couché dorsal, les mains tournées vers l'intérieur; le partenaire tient les pieds.
- Comme ci-dessus, mais en poussant en avent et en arrière.
- Appui couché dorsal, le partenaire tient les pieds et lâche lentement une jambe; les jambes restent serrées.
- 14. «L'homme raide», en position faciale et dorsale.
- 15. Position couchée faciale: lever les bras et les jambes; le partenaire se tient debout, une jambe sur le dos et l'autre sur les cuisses. Cet exercice s'exécute également en position couchée dorsale.
- Appui renversé: les mains tournées vers l'extérieur, faire balancer tout le corps en avant et en arrière, aussi loin que possible.
- 17. De la position couchée faciale, avec deux partenairés, faire passer en position couchée dorsale et retour, en passant par l'appui renversé. Veiller à une bonne position des mains.
- 18. De l'appui renversé, abaisser en position faciale et dorsale et maintenir 6 secondes en position la plus basse possible. Veiller à une bonne position des mains.

EXERCICES DE TENSION MUSCULAIRE DU TYPE GLOBAL POUR LES "POSTURES I"

1. En position couchée faciale, dorsale, costale, contracter et décontracter le corps entier. Pendant la contraction, modification de la position par le moniteur (roulé latéral, écartement des bras, des jambes, etc.)

Variante:

Réduction de la surface de contact (par ex. couché transversal aux éléments de caisson).

- 2. De la position couchée faciale ou dorsale, avec l'aide d'un camarade: élévation à l'appui renversé (suivant le niveau de performance, prises au niveau des cuisses ou des chevilles). Elévation à la station debout avec prises à la tête, au cou ou aux
- 3. "Posture I" en position couchée dorsale ou faciale: extension complète au niveau de la ceinture scapulaire jusqu'à ce que l'on atteigne un objet éloigné de 10 cm.
- 4. "Posture I" à la station debout contre les espaliers: Comme l'exercice 3, mais tenir 20". Par la suite, contre la résistance d'une corde élastique.
- 5. "L'homme de bois": 5 à 9 gymnastes à genoux forment un cercle. Un gymnaste se trouve en "Position I" au centre de ce cercle. Ses camarades le poussent, le déplacent jusqu'à ce que la tension musculaire soit relâchée ou pendant une minute.
- 6. "Posture I" en position couchée faciale: Elévation à l'appui renversé. Abaissement à la position couchée dorsale, élévation à la station debout, abaissement à la position couchée faciale, etc.
- 7. Au minitrampoline:

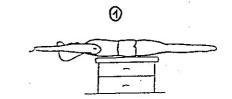
De la station debout bras tendus en haut par l'extension rythmée des bras au niveau de la ceinture scapulaire, obtention de petits sauts sans travail des jambes.

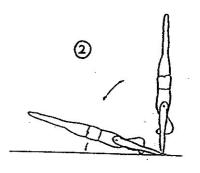
(On n'obtient d'abord que de petits mouvements de ressort!).

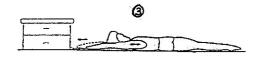
Variante:

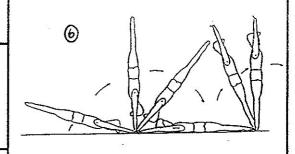
Contre la résistance d'une corde élastique.

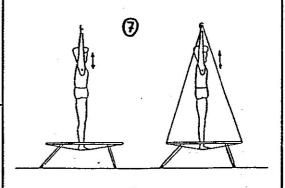
- 8. Au minitrampoline: Sauts en extension avec:
 - a) bras tendus en haut
 - b) mouvements de bras freinés à la hauteur des yeux
 - c) mouvements de bras de grande amplitude.











EXERCICES DE TENSION MUSCULAIRE DU TYPE GLOBAL POUR LES "POSTURES C / S"

1. Position "bateau" faciale, dorsale ou costale.





2. Balancement en position "bateau".

Variante:

Avec 1/4 de tour, comme par exemple 4 balancements en position couchée faciale, 1/4 de tour, 4 balancements en position couchée costale, 1/4 de tour, 4 balancements en position couchée dorsale, etc.

3. Position couchée faciale, bras tendus en haut: Elévation isolée des jambes tendues, du bassin, des hanches, du buste, des épaules et des bras tendus. D'abord indépendamment puis lentement à la suite pour former une onde, un mouvement de chenille. Débuter aussi par les bras! Variantes:

En position couchée dorsale ou costale avec appui sur un bras.

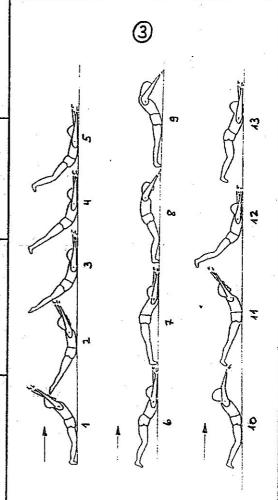
4. Rotation "Houla-hop" de la position couchée faciale ou dorsale:

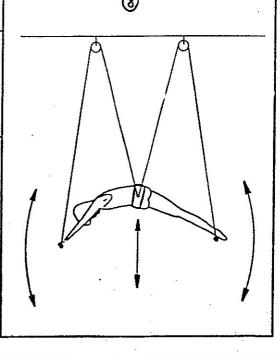
De la position "bateau", rotation dans une direction. La posture C est maintenue en haut sans contorsionnement du corps. Variantes:

Rotation sur une surface inclinée.

Rotation en suspension à un anneau.

- 5. Au trampoline, mouvement de ressort induit par le moniteur dans toutes les positions "bateau".
- 6. Au trampoline, modification active des positions "bateau". La posture C sur le trampoline est totalement décontractée, la contraction du corps complet ne débute que pendant le mouvement ascensionnel.
- 7. Au trampoline, de la position "bateau", faciale ou dorsale: 1/4 de vrille, 1/2 vrille ou vrille complète.
- 8. Entraînement des postures à l'aide de la "longe des singes" en position couchée faciale aussi bien qu'en position couchée dorsale.





Tran	Trampoline: S	Suite méthodologique "Tension mu	ie "Tension muscu	sculaire globale du co	corps"		
1. Po	Positions prises passivement	Position couchée dorsale	Position couchée faciale	Position couchée costale (g./dr.)	Appui couché facial av./arr.	Station debout	Appui renversé
	teur con- trôle la tension corporelle						
2. Co + tie	Contraction + Décontrac- tion			"Léger mouvement de ress	"Léger mouvement de ressort induit par le moniteur"		
3. Dy	Dynamique		Entraînemei	nt "autonome" chronométr	Entraînement "autonome" chronomêtré jusqu'à 60" (augmentation graduelle)	n graduelle)	
4. Me	Modification de position	- groupée - carpée - écartée	 groupée carpée écartée 		- groupéc	- groupée - carpée - écarée - etc	- groupée
S. Ro au Ta	Rotation autour de l'axe longi- tudinal	jusqu'à 1080°	jusqu'à 1080°	jusqu'à 90°	jusqu'à 180°	jusqu'à 1080°	90° jusqu'à 180°
·				Emploi de la "lon	Emploi de la "longe de trampoline"		
6. Re au l'a ve	Rotation autour de l'axe trans- versal		·	1/4, 1/2, 3/4, 1/1 Emploi de la "lon	1/4, 1/2, 3/4, 1/1, 5/1 de rotation Emploi de la "longe de trampoline"		
7. Cc de au au ax trr	Combinaison de rotations autour des axes long./			1/4 et 180°, 1/2 et 180° Emploi de la "Ion	1/4 ct 180°, 1/2 ct 180°, 3/4 ct 180° (360°) etc. Emploi de la "longe de trampoline"		