

# Le gainage, ... que d'avantages !



© Fotolia

**Une fois n'est pas coutume, nous avons choisi de poser les bâtons ... et nous avec, ... sur le tapis du salon, bien au chaud !**

**Eteignez la télé et éloignez la table basse. Une petite séance gymnique va débiter. Objectif : renforcer les muscles abdominaux et dorsaux.**

**L**a marche nordique renforce simultanément les muscles des membres inférieurs et supérieurs, nous le savons. Par son mouvement spécifique, elle sollicite également l'ensemble de la musculature du tronc grâce à une posture redressée, à une poussée sur les bâtons coordonnée à la pose du talon au sol, et à une respiration contrôlée. Même si ce renforcement des abdominaux et du dos est bien réel lors de la pratique, il peut être avantageusement complété par des séances de gainage à l'intérieur. Il est parfaitement inutile de disposer d'appareils coûteux. Les exercices ne nécessitent aucun matériel.

On pourrait remettre en cause l'intérêt de telles séances gymniques et améliorer la tonicité posturale par la seule marche nordique. Il est pourtant toujours très utile de « changer parfois ses habitudes », de muscler son corps par différentes méthodes... La progression ne sera que meilleure.

Aussi, un travail précis et en pleine conscience, à base de postures bien choisies, sera encore plus efficace en réponse à l'objectif de musculation ciblée des muscles du tronc.

Les marcheurs nordiques très réguliers auront de toute évidence déjà compris qu'ils ne sont pas des « sportifs à part », ils sont des Sportifs avec un grand « S », tout simplement. Et en cette qualité, leur programme d'entraînement laisse une

place à la préparation physique.

Celle-ci ouvre généralement le pratiquant à d'autres disciplines et l'invite à prendre le temps pour se muscler différemment et s'assouplir.

## Prévention des maux du dos

Le gainage est toujours une priorité car il est un facteur de prévention des maux du dos comme les dorsalgies ou lombalgies. De plus, il est un préalable indispensable à un gain de puissance dans le mouvement : pour qu'un membre puisse avoir une action puissante, il doit bénéficier d'un appui sur un tronc solide.

Bien évidemment, les marcheurs débutants, moins entraînés ou n'ayant aucun objectif particulier de vitesse, auront eux aussi un intérêt certain à consacrer un peu de temps à des exercices de gainage, très simple à réaliser. Leurs marches nordiques n'en seront que mieux préparées, ...et leur dos les remerciera.

Lorsque l'on sait que les abdominaux ont également un rôle dans la respiration et dans la digestion, on trouvera aisément la motivation pour se poser sur le tapis du salon !

# – Technique – Entraînement –

## Exercice 1

### **Position de départ :**

En quadrupédie, genoux et pieds à largeur de bassin, mains placées un peu en avant des épaules, la colonne vertébrale est étirée (« le sommet du crâne pousse vers l'avant, les fesses tirent vers l'arrière »). Les coudes sont « déverrouillés » (pas complètement tendus). (photo 1)

### **Consignes :**

En gardant le dos et le bassin bien fixes, tendre le bras gauche et la jambe droite dans le prolongement du dos, et reposer doucement (photo 2). Alternier.

### **Attention :**

Mouvement lent / Le dos ne se creuse pas / La colonne garde bien sa ligne / Le bassin ne se tourne pas.

### **Variante possible :**

- Ouvrir le bras et la jambe vers l'extérieur (photo 3).



## Exercice 2



### **Position de départ :**

A genoux, ventre rentré.

### **Consignes :**

Décoller un genou du sol en tenant l'équilibre. Rester le plus immobile possible (photo 4).

### **Attention :**

Ne pas bloquer la respiration.

## Exercice 3



### **Position de départ :**

Idem exercice 1 (photo1).

### **Consignes :**

Sur une expiration profonde, décoller les deux genoux d'environ un centimètre sans bouger le reste du corps (photo 5).

# – Technique – Entraînement –

## Exercice 4

### **Position de départ :**

En décubitus ventral (*allongé sur le ventre*), pieds à largeur de bassin, front posé sur les mains, mains posées au sol (photo 6).

### **Consignes :**

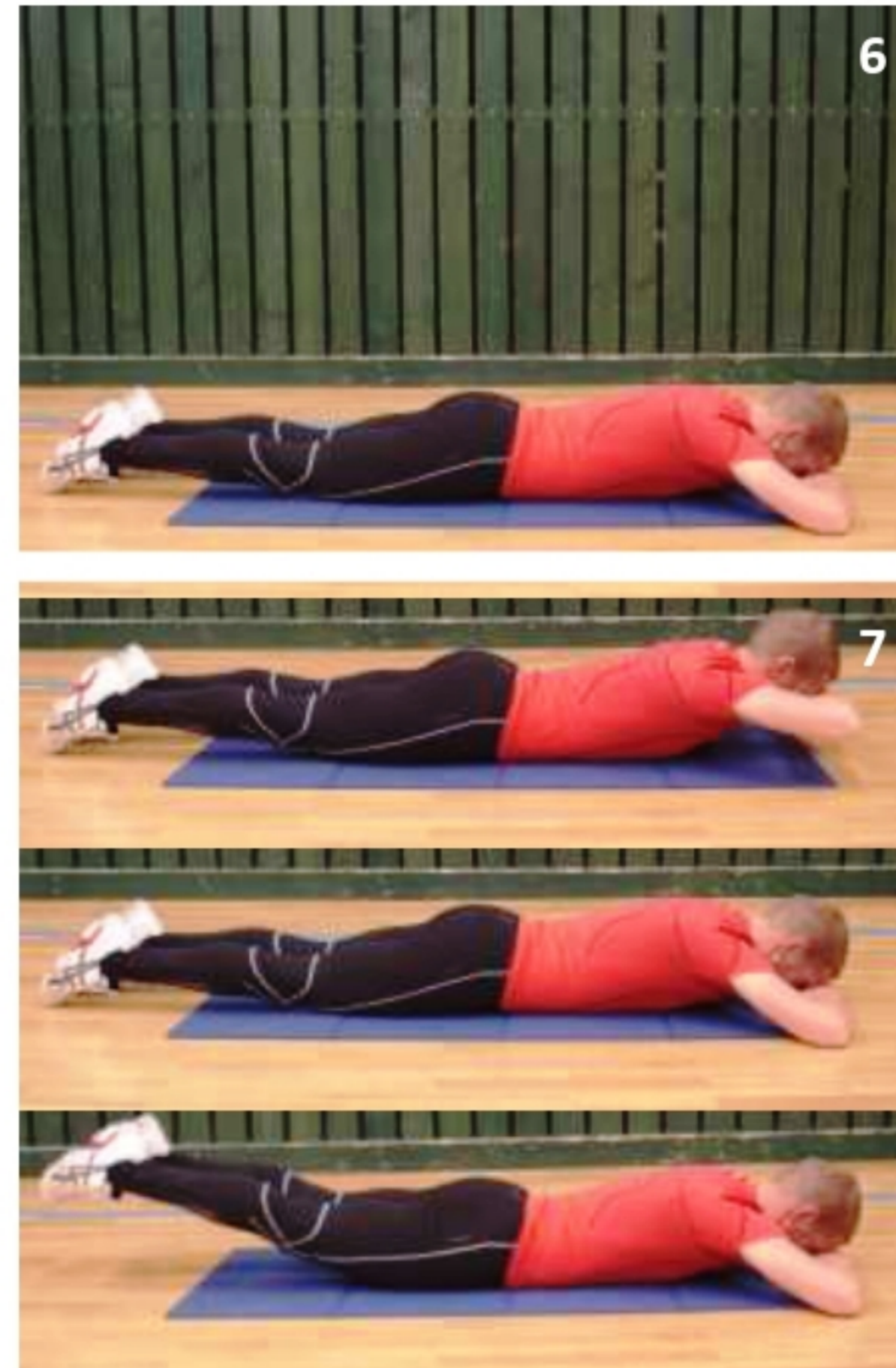
Décoller les coudes et les mains d'environ cinq centimètres et tenir la posture. Reposer. Décoller les genoux et tendre les jambes le plus loin possible en arrière et tenir la posture. Reposer. Enchaîner en alternant ainsi « décoller le haut/ relâcher/décoller le bas/ relâcher... (photo 7).

### **Attention :**

L'objectif n'est pas de monter le plus haut possible.  
En décollant les coudes et les mains, le front reste sur les mains.  
En décollant les pieds, l'objectif est de tendre les genoux et d'allonger les jambes le plus possible.  
(« *Essayer de toucher le mur derrière soi* »...).  
Ne pas bloquer la respiration en tenant la posture. Bien relâcher entre les répétitions.

### **Variante possible :**

Après avoir « décollé le haut », tendre les bras en « V ». Après avoir « décollé le bas », ouvrir les jambes en « V ».



## Exercice 5



### **Position de départ :**

Couché sur le flanc, tête posée sur un bras. IL est possible de s'équilibrer avec l'aide de la main libre (photo 8).

### **Consignes :**

Décoller les pieds et tendre les genoux le plus possible (photo 9).

### **Attention :**

Ne pas chercher à monter les pieds très haut, mais allonger les jambes le plus possible. Ne pas bloquer la respiration en tenant la posture. Bien relâcher entre les répétitions (en sentant les jambes lourdes sur le tapis).



# – Technique – Entraînement –

## Exercice 6

### Position de départ :

Couché sur le dos, genoux repliés, jambes « en crochet », pieds posés à plat au sol (photo 10).

### Consignes :

Soulever le bassin et décoller le dos.

Aligner genoux/bassin/épaules (photo 11).

Revenir en position initiale lentement en déroulant la colonne vertébrale sur le tapis, « vertèbre après vertèbre ».

### Attention :

Décoller également le haut du dos en prenant appui sur l'arrière des épaules.

En posture initiale, ne pas trop éloigner les pieds du bassin (1 à 1,5 X longueur de main).

Ne pas bloquer la respiration en tenant la posture.



### Variantes possibles :

- En maintenant la posture, décoller alternativement d'un centimètre pied droit / pied gauche.

- En maintenant la posture, tendre un genou et amener une jambe dans le prolongement de la cuisse et du dos (photo 12).



## Exercice 7

### Position de départ :

Allongé sur le dos, mains derrière la tête, cuisses à la verticale, jambes à l'équerre (photo 13).

### Consignes :

Sur chaque expiration, décoller les épaules en contractant dans le même temps le périnée et les fessiers (photo 14).

Sensation de « fermer en bas » tout en « soufflant en haut ».

Intention non pas d'enrouler le plus possible la tête, mais de décoller les épaules, voire les omoplates.

Il est possible ici d'effectuer 2 ou 3 séries de 20 à 30 répétitions.

### Attention :

Ne pas tirer sur la tête. Au contraire, les coudes restent écartés, et la tête s'appuie sur les mains.

Ne pas bloquer la respiration.

Effectuer des mouvements lents, au rythme de la respiration, en décollant les épaules sur chaque expiration profonde.



# – Technique – Entraînement –

## Exercice 8

### **Position de départ :**

Couché sur le dos, genoux repliés, jambes en crochet, pieds posés à plat au sol (photo 15).

### **Consignes :**

Prendre conscience du creux situé dans le bas du dos (zone lombaire). Appuyer cette zone lombaire sur le tapis.

En maintenant l'appui, décoller de quelques centimètres un pied / tenir 5'' / reposer / décoller l'autre pied / tenir 5'' / reposer... , enchaîner (photo 16).

Répéter 5 à 10 fois.

Relâcher.

### **Attention :**

Le but de l'exercice est « d'écraser le tapis avec les lombaires », et maintenir cet appui tout au long de l'exercice.

Ne pas bloquer la respiration. Insister au contraire sur les expirations.



## En pratique :

*Une séance de gainage a pour but de développer le tonus postural. Elle est donc basée sur des exercices au cours desquels **la posture prime sur le mouvement**. Les muscles profonds sont sollicités. Les mouvements rythmés, saccadés, ou « avec élan », sont à proscrire. Le maintien des positions sera privilégié, sur une durée généralement comprise entre 5'' et 10''. Les postures sont répétées 5 à 10 fois.*

*S'exercer à une posture physique nécessite également d'accompagner celle-ci d'une « posture mentale »... Une séance est vécue en pleine conscience, dans **une ambiance calme, et avec l'attention portée à soi**.*

*La séance peut trouver sa place à **tout moment de la journée**. Dans le cadre d'une pratique matinale, une mise en train articulaire est nécessaire (petits mouvements d'échauffement connus).*

*Elle peut également faire suite à **une séance de marche nordique**. (Exemple d'une séance mixte de 2h00 : échauffement 10' + marche nordique 1h00 + séance de gainage intérieure 30' + étirements 20'... Un bon moyen d'écourter quelque peu les séances extérieures en hiver en privilégiant les rythmes plus soutenus, de compléter le travail musculaire, de s'étirer au chaud de façon bien plus efficace).*

*La progression s'exprimera par **un nombre de répétitions plus élevé** (effectuer par exemple l'exercice 10X à la place de 5X) puis par **un allongement du temps de maintien en posture** (passer par exemple de 5'' à 10'', ou à 20'').*

*Une séance complète, associée à un travail de souplesse, peut durer environ une heure. Mais **une séance courte d'une vingtaine de minutes peut être qualitative et très bénéfique**. La régularité dans la pratique sera toujours privilégiée.*

*Le choix des exercices est très large. La série présentée n'est qu'un exemple. Elle offre un enchaînement qui permettra de mettre en œuvre individuellement une séance sans risque, et d'aborder ainsi simplement cet aspect de la préparation physique et de la gymnastique préventive.*