



**Fiches  
d'exercices**

# Le gainage

**Les exercices de gainage permettent le renforcement musculaire et favorisent la tonicité de votre dos et de votre sangle abdominale.**

Munissez-vous d'un tapis. Réalisez ces exercices 3 fois par semaine : 4 séries de 15 à 45 secondes, et 45 secondes de récupération. Maintenir un rythme respiratoire constant (ne pas se mettre en apnée).

## ■ Gainage facial (planche)

En appui sur les coudes. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Attention à ne pas cambrer au niveau lombaire.



## ■ Gainage facial sur ballon

Les avant-bras en appui sur le ballon. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Attention à ne pas cambrer au niveau lombaire.



## ■ Gainage chaîne postérieure

### Départ à 4 pattes

Tendez une jambe et le bras opposé.



### Départ allongé sur le ventre

Tendez les jambes et les bras puis tenez la position.



### **Gainage latéral**

En appui sur l'avant-bras. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Si l'exercice est trop dur, la main libre peut être posée au sol pour faciliter le maintien de la position.



### **Position pompe**

Maintenez la position pompe sur les deux bras en contractant les abdos.



### **Gainage à quatre pattes**

Départ à quatre pattes, prenez appui sur les pointes de pieds et sur les mains (bras tendus) pour faire décoller les genoux du sol.



### **Chaise**

Dos à plat contre un mur, descendez les fesses pour avoir un angle droit entre vos cuisses et vos tibias : puis maintenez la position.

Si l'exercice est trop difficile, relevez légèrement les fesses.



### **Superman sur le ballon**

Allongé sur le ventre, les deux pieds en appui au sol, tendez les bras et redressez le buste pour aligner épaules - fesses - talons.



### **Pont fessier sur ballon**

1. Allongé sur le dos, les talons sur le ballon, décollez les fesses du sol pour aligner talons - fesses - épaules.
2. Même exercice avec les pieds à plat sur le ballon.



# Les étirements

**Les étirements sont essentiels pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire.**

Maintenir 30 secondes chaque étirement et réitérer au moins 2 fois chaque mouvement. Ne jamais donner d'à-coup !

Lorsque vous ressentez la sensation d'étirement, maintenez la position.

## ■ Étirement des ischio-jambiers et mollets

À genoux, tendez une jambe et ramenez la pointe du pied vers soi. Inclinez le buste vers l'avant jusqu'à atteindre la sensation d'étirement.



## ■ Étirement du dos

À genoux sur le sol, avancez vos bras le plus loin possible tout en baissant les coudes.



## ■ Étirement des lombaires et des fessiers

Allongé sur le dos avec les jambes fléchies, amenez les genoux d'un côté et tournez la tête du côté opposé. Les bras seront ouverts en croix avec les paumes vers le ciel.



### ■ Étirement des mollets

Debout en appui sur un mur, tendez la jambe arrière en maintenant le talon collé au sol.



### ■ Étirement du psoas iliaque

À genoux : la jambe avant est fléchie, la jambe arrière est tendue. Inclinez le buste vers l'avant et amenez le bassin en direction du sol.



### ■ Étirement des adducteurs

1. Assis, ramenez les pieds serrés vers vous. Avec les coudes, écartez les genoux.

2. Debout les jambes écartées, fléchissez une jambe et inclinez-vous du côté de la jambe tendue.



### ■ Étirement des moyens fessiers

Assis, basculez la jambe fléchie de l'autre côté. Amenez le genou en direction de l'épaule opposée.



### ■ Étirement des grands fessiers

Allongé sur le dos, fléchissez une jambe et maintenez le genou sur la poitrine.



### ■ Étirement des quadriceps

Debout avec un appui, saisissez le pied et maintenez le talon en direction de la fesse. Les deux genoux doivent être collés.

