

PREPARATION PHYSIQUE




LE GAINAGE

DEFINITION

Renforcement des groupes musculaires péri articulaire de la hanche. L'objectif recherché est la maîtrise du placement du bassin lors de posture où de mouvements dynamiques.

EXERCICES











Méthode de travail : statique, sur des exercices globaux.

Posture Ventrale	Posture dorsale	Posture latérale
		
Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe et dans un même alignement segmentaire.	Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe et dans un même alignement segmentaire.	Même principe, alternance droite/gauche.
Quantification progressive : apprentissage de la posture avec temps de maintien relativement court. Puis de 10'' à 30'' de temps de maintien ; 3 à 5 postures, jusqu'à 2 X /semaine. Puis aller progressivement vers 10'' de travail 10'' de récupération sur un bloc de 2'.		

Variantes basées sur les mêmes principes de travail

 <p style="text-align: center;">Travail alterné gauche / droite</p>	 <p style="text-align: center;">Exercices mixés à un travail de proprioception</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>Travail abdominal en statique</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>Travail dorsal en statique</p> </div> </div>
---	--	--

Méthode de travail : dynamique (exercices pouvant s'inscrire en amont du travail statique ou en complément).

	Dorsaux	Abdos Gd Droit	Abdos obliques	Dorsaux + Obliques	Carré des lombes
1					
2					
Exemple de travail : Tenir la position 6 à 8 secondes . Repos environ 6 à 8 secondes. 5 à 6 répétitions					

IMPORTANT : bien maîtriser la posture de base - simplicité est souvent gage d'efficacité.

Conclusion : un bassin bien armé permettra de bien aborder la phase de musculation et il servira l'arbitre en lui permettant de démarrer et de courir plus vite... d'être plus efficace sur le terrain.