

PROTOCOLE PREVENTIF GAINAGE DYNAMIQUE

(A réaliser en autonomie dans les temps faibles - d'attente - de récupération)

ATELIER 1 – Gainage face « Commando »



Fonctionnement = 1 série de 20 répétitions.

En gainage de face sur les coudes, chercher l'alignement cervicales / bassin / chevilles. Passer successivement d'un gainage coude à un gainage bras tendus en dépliant 1 bras après l'autre. Revenir en position gainage coude en fléchissant 1 bras après l'autre.

Augmentation de la difficulté = Au moment du gainage bras tendus, lever successivement une jambe puis l'autre.

Matériel = Aucun.

ATELIER 2 – Gainage latéral « Main - Genou »



Fonctionnement = 1 série de 12 répétitions (PAR COTE).

En gainage latéral sur le coude, chercher l'alignement épaule / bassin / cheville. Soulever la jambe, stabiliser, fléchir la jambe et aller toucher son genou avec sa main. Déplier à nouveau la jambe, stabiliser. Reposer.

Augmentation de la difficulté = Gainage latéral initial « bras tendu ».

Matériel = Aucun.

ATELIER 3 – Gainage diagonale « Main - Genou »



Fonctionnement = 1 série de 6 répétitions (PAR DIAGONALE).

En gainage de face bras tendus sur 2 appuis, mettre une pression « main contre genou » puis « exploser » en tendant le bras vers l'avant et la jambe vers l'arrière + stabiliser.

Augmentation de la difficulté = Utiliser un élastique poignée pour le « main - genou »

Matériel = Aucun ou 1 élastique poignée.

ATELIER 4 – Pompes 4 appuis + gainage latéral.



Fonctionnement = 1 série de 6 répétitions (PAR COTE).

En gainage de face bras tendus sur 4 appuis, réaliser une pompe avec suffisamment d'explosivité pour vous permettre de basculer en gainage latéral bras tendu à la remontée.

Matériel = Aucun.

ATELIER 5 – Pompes 3 appuis + gainage diagonale.



Fonctionnement = 1 série de 6 répétitions (PAR DIAGONALE).

En gainage de face bras tendus sur 3 appuis (1 pied décollé), réaliser une pompe avec suffisamment d'explosivité pour vous permettre de décoller le bras opposé au pied décollé au départ et maintenir la position en gainage diagonale.

Augmentation de la difficulté = Utiliser un poids dans la main opposée au pied décollé.

Matériel = Aucun.

ATELIER 6 – Gainage dorsal pont + « levé de jambe ».



Fonctionnement = 1 série de 20 répétitions.

En gainage dorsal pont, décoller successivement 1 jambe puis l'autre en stabilisant.
Veiller à toujours « pousser le bassin vers le haut ».

Matériel = Aucun.