

## PLANCHE 4 PATTES

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# GAINAGE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX

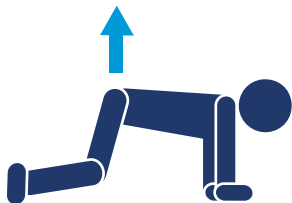
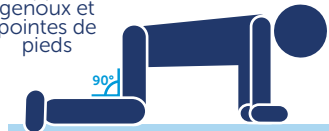


À TERRE

## Position quadrupédique de départ

Appui  
genoux et  
pointes de  
pieds

Mains à  
l'aplomb  
des épaules



## CONSIGNES

- 1- Placer le bassin en position neutre, les omoplates fixées, les mains à l'aplomb des épaules. Activer le périnée, le diaphragme et le transverse.
  - 2- Décoller les genoux de quelques centimètres du sol.
- > Maintenir la position sous tension.

## POINTS D'ATTENTION

Maintenir :

- la tête et le regard libre vers le bas sans crispation.
- la tête devant la ligne des mains.
- une poussée dans le sol avec les mains.
- Ne pas lever le bassin vers le haut.



**FACILE**

Maintien de la position de départ, sur les genoux :

- Travail respiratoire.
- Lever un bras/une jambe à l'horizontale sans relâcher les muscles posturaux.



**DIFFICILE**

- Décoller un pied ou une main.
- Enchaînement :
  - Décoller légèrement une main/ un pied du sol.
  - Toucher l'avant de l'épaule opposée avec une main.
  - Tendre une jambe vers l'arrière, un bras vers l'avant.
- Ajouter une ou deux galettes sous les mains, les pieds.

## GAINAGE ASSIS

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

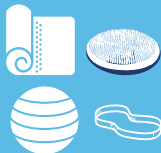
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# GAINAGE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

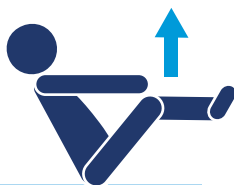
BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  AGENCE NATIONALE  
FRANÇAISE  
LUTTE CONTRE LE DOPAGE  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE  
DU SPORT

## Position assise au sol

- Buste droit.
- Menton levé.
- Regard loin.
- Poitrine ouverte.
- Bras tendus.
- Genoux pliés vers le buste.
- Bassin position neutre.



## CONSIGNES

- 1- Lever les pieds, les pointes vers le ciel.
- 2- Maintenir l'équilibre sur les fesses en gardant le buste et le bassin dans la position de départ (cuisses proches du bassin).

## POINTS D'ATTENTION

- Maintenir la tête et le regard libre vers l'heure sans crispation.
- Maintenir l'alignement tête épaule bassin.
- Ne pas creuser le bas du dos.
- Ne pas basculer les épaules et la tête en avant et vers le bas.



**FACILE**

- Placer les mains au sol de chaque côté du bassin pour s'équilibrer et diminuer la tension au niveau des hanches.
- Décoller seulement une jambe du sol.
- Utiliser un support pour surélever les fesses par rapport aux pieds.



**DIFFICILE**

- Tendre une jambe après l'autre ou les deux.
- Faire passer une galette sous les jambes, autour du buste, etc.
- Rotation du buste en allant toucher le sol avec les mains de chaque côté du bassin.
- En équilibre sur la galette / le swiss-ball.

# GAINAGE DEBOUT - PIEDS EN CISEAUX

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# GAINAGE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX

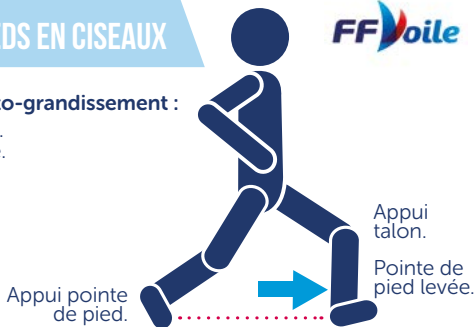


À TERRE



## Position debout en auto-grandissement :

- Mains sur les hanches.
- Bassin position neutre.
- Buste ouvert.
- Omoplates fixées.
- Tronc droit.
- Regard loin.
- Pieds alignés l'un derrière l'autre.



## CONSIGNES

### 1- Fléchir le genou de la jambe arrière.

Jambes avant et arrière en légère flexion (10° à 30°).

### 2- Décoller la pointe du pied avant et le talon du pied arrière.

Maintenir l'équilibre dans une position d'auto-grandissement.

## POINTS D'ATTENTION

- Aligner le bassin, les épaules, la tête et respecter les courbures de la colonne vertébrale.
- Répartir le poids du corps entre les 2 jambes, le bassin en point d'équilibre.
- Genou avant dans l'alignement du pied avant.



**FACILE**

- S'aider d'un appui supplémentaire dans une main.
- Laisser un des deux pieds à plat au sol.
- Décaler les pieds (plus sur la même ligne).



**DIFFICILE**

- Porter une galette ou un élastique sous tension, bras tendus, en rotation de buste, etc.
- Ajouter une ou deux galettes sous les pieds.
- Bras tendus à l'horizontale, maintenir un élastique sous tension lui-même fixé à un support.

## PLANCHE VENTRALE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# GAINAGE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



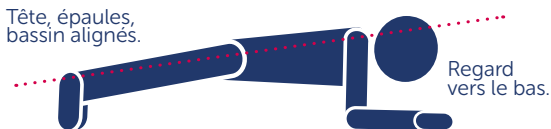
À TERRE

**BANQUE POPULAIRE**   
PARTENAIRE MAJEUR

  MÉDITERRANÉE AZULE  
Société des Sports  
PARTENAIRES OFFICIELS

 **AGENCE NATIONALE DU SPORT**

Face au sol :



## CONSIGNES

- Placer les coudes à l'aplomb des épaules, mains à plat au sol.
- Fixer les omoplates avec la volonté de pousser les épaules dans le sol.
- Tendre les jambes en appui sur la pointe des pieds écartées de la largeur du bassin.

## POINTS D'ATTENTION

- Répartition du poids du corps équilibrée entre les mains et les jambes sans pousser le bassin vers le haut ou vers le bas.
- Attention à ne pas creuser le dos.



**FACILE**

- Se mettre en appui sur les genoux à la place des pieds.
- Le corps incliné en appui sur un mur ou un support.



**DIFFICILE**

- Décoller légèrement un pied.
- Ramener un genou vers l'extérieur en direction du coude.
- Rotation du buste avec une main qui passe d'une position sous l'aisselle opposée à tendue à la verticale.
- Ajouter une ou deux galettes / un swiss-ball sous les coudes, les pieds.
- Pieds sur un swiss ball, ramener les genoux sous l'abdomen.



# PLANCHE LATÉRALE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT

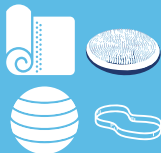
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# GAINAGE



## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



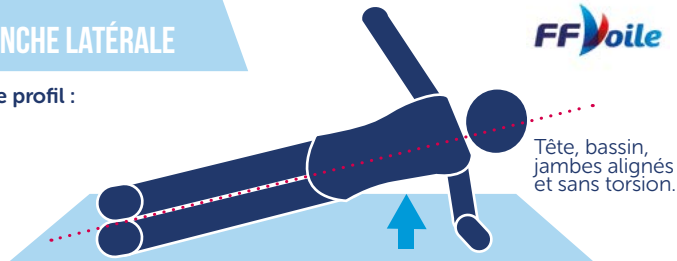
À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE   
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT

De profil :



## CONSIGNES

- Placer le coude au sol à l'aplomb de l'épaule, main à plat et bras opposé tendu à la verticale.
- Fixer les omoplates avec la volonté de pousser face à soi.
- Tendre les jambes, pieds l'un au-dessus de l'autre en appui sur le flanc du pied de la jambe inférieure.

## POINTS D'ATTENTION

- Garder la tête et le regard libres vers l'horizon sans crispation.
- Répartition du poids entre la main et la jambe sans affaisser le bas du dos et le bassin.
- Garder la tête devant la ligne du coude.
- Aligner le bassin et les épaules.



**FACILE**

- Se mettre en appui sur les genoux à la place des pieds.
- Se placer le corps incliné en appui sur un mur ou un support.
- La main du dessus vient se reposer sur le bassin.



**DIFFICILE**

- Enchaînement :
  - En appui sur le pied supérieur, ramener le genou inférieur en direction du coude au sol.
  - Rotation du buste avec une main qui passe d'une position sous l'aisselle opposée à tendue à la verticale.
  - Lever la jambe supérieure.
- Ajouter 1 ou 2 galettes/ un swiss ball sous les coudes, les pieds.