



GAINAGE

VITESSE • STABILITÉ • INTÉGRITÉ PHYSIQUE • ÉQUILIBRE
PROPHYLAXIE • POSTURE • MUSCLE PROFOND



Le gainage est un des domaines du renforcement musculaire qui consiste à améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain. Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être."

Olivier Pauly

«Santé, forme, préparation physique :
300 exercices», 2012

BANQUE POPULAIRE 

PARTENAIRE MAJEUR

 ENGIE

 GROUPE MOIS
Muscle des Sports

PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT

 FFVoile

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le **gainage** vise au développement des muscles **profonds et périphériques** du tronc, du **plancher pelvien** et de la **ceinture scapulaire**, par des **exercices statiques et dynamiques**.

A QUOI ÇA SERT ?

En voile, il est important d'être vigilant au maintien de la posture et des courbures notamment par un travail de renforcement des muscles stabilisateurs et profonds (posturaux) ayant deux principales fonctions recherchées :

PROTÉGER

Par le renforcement des muscles posturaux, le gainage **participe à préserver l'intégrité physique du pratiquant**. Ce développement musculaire équilibré (agonistes et antagonistes) permet de **limiter les blessures** et de durer dans l'activité.

LES MUSCLES POSTURAUX :

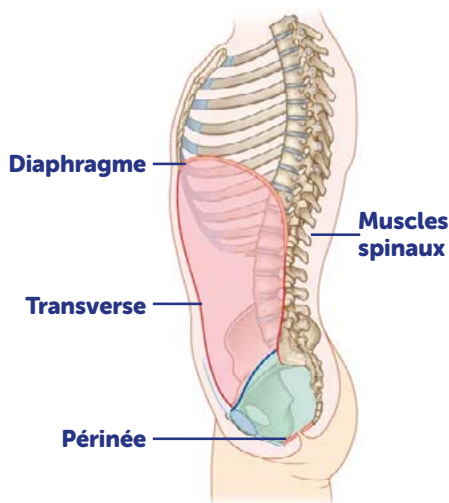
périné, transverse, diaphragme et spinaux, - sont responsables de la posture et de la stabilisation du tronc.

LES MUSCLES PÉRIPHÉRIQUES :

principalement responsables de la mise en mouvement des segments, ils participent également à l'ajustement posturale notamment ceux du bassin et des membres inférieurs (psoas, fessiers, ischios, quadriceps) et de la ceinture scapulaire.

TRANSMETTRE

Le gainage contribue à **transmettre efficacement l'énergie du corps au support**. Au-delà de transmettre, cette stabilité du tronc ouvre à une meilleure mobilisation des bras, des jambes et de la tête (segments libres) nécessaires au bon fonctionnement du support.



AU QUOTIDIEN

- Améliore la posture et facilite le mouvement
- Prévient les lombalgies et autres troubles musculo-squelettiques



EN NAVIGATION

- Améliore la vitesse et l'équilibre.
- Favorise la fluidité du mouvement par la disponibilité des segments libres.
- Protège en cas de chute.



À TERRE

Utiliser sa respiration comme support premier du renforcement et ensuite passer à des exercices diversifiés de plus en plus complexe avec ou sans matériel.



SUR L'EAU

Travail d'activation des muscles posturaux en phase de navigation.

COMMENT FAIRE ?

Le développement des muscles profonds du tronc peut être obtenu par des **exercices statiques et dynamiques**.

Ils peuvent être réalisés par le **maintien ou l'enchaînement de positions, entre 30 secondes et 1 minute**, voire plus selon la condition physique du pratiquant.

Ce travail s'envisage dans le cadre d'une **progression où chaque niveau est indispensable avant de passer au suivant**.

IL CONVIENT DE MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX AVANT DE PASSER SUR LES 3 NIVEAUX D'EXERCICES.

Maîtrise des fondamentaux = Savoir utiliser la dynamique respiratoire (cf "nos conseils").

1. Réalisation d'exercices en position stable.
2. Réalisation d'exercices en instabilité : supprimer des appuis, réaliser un mouvement les yeux fermés, etc.
3. Réalisation d'exercices sur supports instables (tapis, swiss-ball, galette, etc.).

Lors de ces exercices, il est important :

- **pour le pratiquant**, de rester attentif à sa respiration et ses sensations musculaires.
- **pour l'encadrant**, de veiller au respect et au maintien des postures (courbure vertébrale physiologique).

ATTENTION

Il est nécessaire d'associer au gainage des exercices d'étirements, de mobilités et de renforcements musculaires, afin d'améliorer la posture en prévention des lombalgies et d'autres troubles musculo-squelettiques.

PAROLE D'EXPERT



Bertrand Guillo
Kinésithérapeute
de l'Équipe de France
Olympique

" Le travail de gainage doit être doux et progressif. On va commencer par des exercices simples sollicitant les muscles profonds en cherchant à respirer. On pourra ensuite intégrer un travail de dissociation et d'équilibre. Dès que l'on commence à ne plus être capable de respirer, de regarder ailleurs il faut revenir à l'étape d'en dessous. Ainsi on construit progressivement les étapes d'un gainage réussi. "



Le gainage est la base de ma préparation physique et la base de ma bonne santé.

Il me permet d'être efficace dans ma posture de rappel et de transmettre au bateau en faisant confiance à mes sensations. Quand je suis bien gainé, je peux sentir les déséquilibres du bateau pour les compenser en utilisant mon corps en toute confiance : mon dos est solide."

Pernelle Michon

Sélectionnée au Test Event Paris 2024

NOS CONSEILS

LA BONNE DYNAMIQUE

LA RESPIRATION : LA PREMIÈRE BASE DE GAINAGE

GARDER TOUJOURS L'ÉTIREMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Auto-grandissement : la plus grande distance entre le coccyx et le sommet de la tête.

RÉALISER LES EFFORTS EN EXPIRANT

Du bas vers le haut sans inspiration préalable.

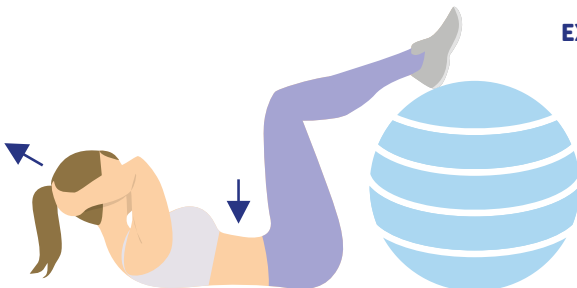
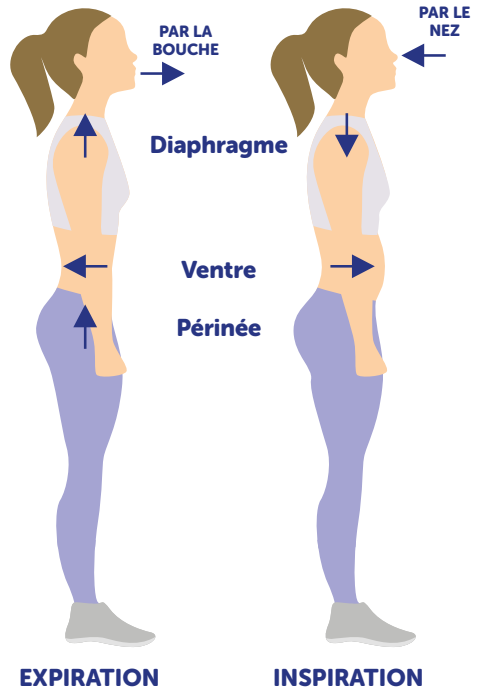
COMMENCER L'EXPIRATION PAR UN MOUVEMENT DE REMONTÉE ACTIVE DU PÉRINÉE

Comme pour se retenir d'uriner. Il est maintenu tout le long de l'effort. La contraction du périnée entraîne un mouvement où le ventre rentre.

LE TRANSVERSE EST D'ABORD CONTRACTÉ

Il le reste en continu sur l'effort.

Attention à ne pas effectuer de raccourcissement et à ne jamais pousser vers le bas.



Pour respecter cette dynamique observer la respiration sur tous les exercices de gainage et de renforcement musculaires. Placer une main sur le ventre et faites l'exercice. Votre ventre devra rentrer lors de la contraction.