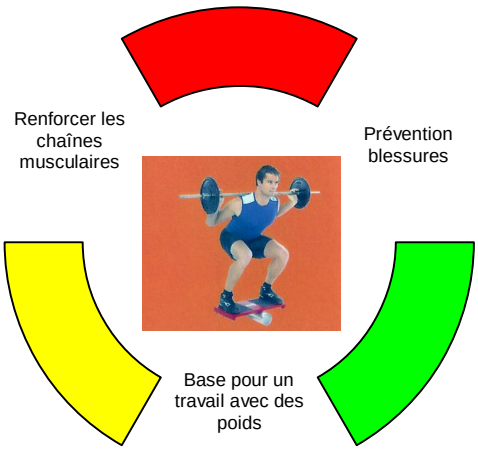
Programme de Gainage
Abdominal/Dorsal/Epaules/Jambes

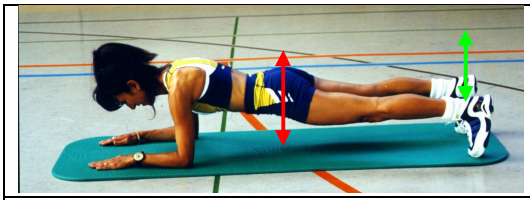
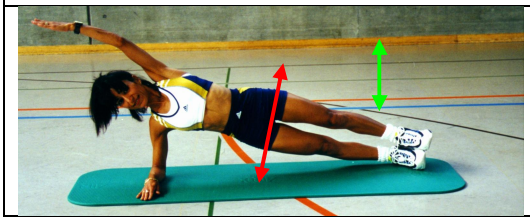
1. Objectifs du gainage musculaire



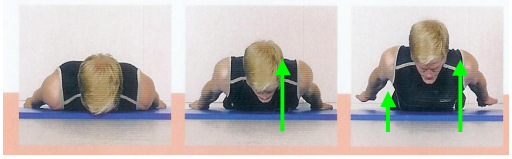
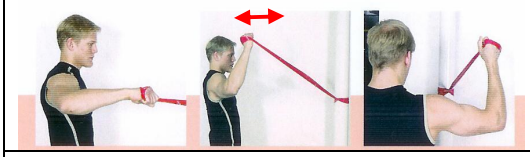
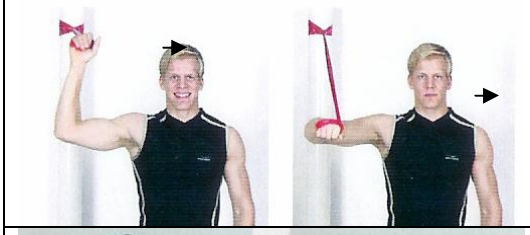
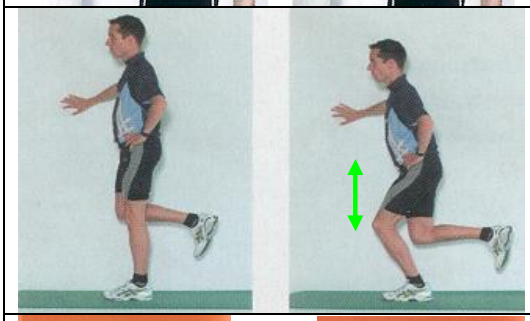
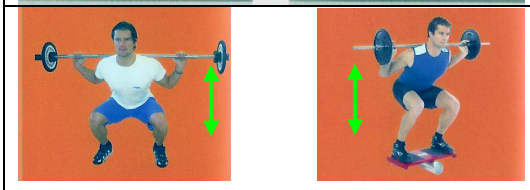
Il est important d'effectuer régulièrement (2 à 3 fois par semaine) des exercices de renforcement musculaire. On peut faire tous les exercices lors de l'entraînement, à la salle de musculation tout comme à la maison.

2. Les exercices

Les exercices sont à faire dans l'ordre qui suit :

	***Exercice 1 Gainage abdominal*** Variante a) Micromouvements du bassin Variante b) Lever une jambe après l'autre Idéal : 20 abdominaux dynamiques à la fin
	Exercice 2 Gainage dorsal Variante a) Les deux pieds par terre, micromouvements du bassin (haut/bas) Variante b) Lever lentement une jambe après l'autre Idéal : 20 dorsaux dynamiques à la fin.
	***Exercice 3 Gainage abdominal latéral*** Variante a) Micromouvements du bassin Variante b) Lever une jambe après l'autre Idéal : 20 dorsaux dynamiques à la fin.

© UWI / MIBO – Nationalmannschaften Männer/Junioren/Jugend – Stabilisationstraining – 2007 Rev. 01
Source : CASS, Centre Analyse Sport et Santé Université de Lausanne, Physioteam SOMC Magglingen, Robin Städler

	***Exercice 4 « Cobra »*** Variante a) Serrer les plaques/épaules, tirer la tête et les épaules vers le haut, tenir 10 secondes Variante b) Lever la poitrine et la main.
	***Exercice 5 Rotation extérieure*** Variante a) petits mouvements avec la pos.« main haute » Variante b) rotation complète 90°
	***Exercice 6 Rotation intérieure*** Variante a) petits mouvements avec la pos.« main haute » Variante b) rotation complète 90°
	***Exercice 7 Proprioception sur 1 jambe*** Variante a) Lentement monter/descendre. Jusqu'à 110° Variante b) De la position de départ du contre, jusqu'à l'extension complet du corps avec les bras/main en haut (contre) *Important : Toujours fixer la tête ou fermer les yeux* *Idéal: Après 5 sauts sur 1 jambe (contrôlé/max.)*
	***Exercice 8 „Deepsquat"*** Variante a) Aller contrôler de haut en bas, jusque au point de bascule du bassin. Variante b) sur une planche de balance ou sur la pointe des pieds. *Important : Toujours regarder droit devant* *Idéal: Après 5 sauts de contre (contrôlé/max)*

2. Le programme de gainage

Progression « type » sur une année :

- En début d'année : 2 séries de 30" + dynamique (Ex. 1,2,3,7,8), récup entre les séries 30"
- A partir du 4ème mois : 2 séries de 45" + dynamique (Ex. 1,2,3,7,8), récup entre les séries 30"
- A partir du 7ème mois : 2 séries de 1' + dynamique (Ex. 1,2,3,7,8), récup entre les séries 30"
- A partir du 9ème mois : 2 séries de 1'15" + dynamique (Ex. 1,2,3,7,8), récup entre les séries 30"
- A partir du 12ème mois : 2 séries de 1'30" + dynamique (Ex. 1,2,3,7,8,), récup entre les séries 30".

Première série : Variante a), deuxième série Variante b)

Ce programme n'est qu'un exemple qui dure entre 30 à 40 minutes. C'est une proposition pour le travail avec les débutants. Les joueurs auront des bases musculaires différentes et vont avancer (faire des progrès) à des vitesses différentes. Dan la mesure du possible il faut toujours individualiser un programme de gainage musculaire.

Ce programme doit être accompagné par un entraîneur qualifié!

© UWI / MIBO – Nationalmannschaften Männer/Junioren/Jugend – Stabilisationstraining – 2007 Rev. 01
Source : CASS, Centre Analyse Sport et Santé Université de Lausanne, Physioteam SOMC Magglingen, Robin Städler