

# Le gainage

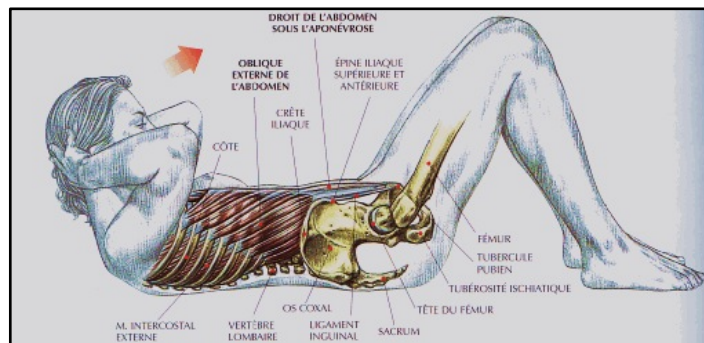
Le gainage fait partie des nombreux exercices de “muscultion” servant à renforcer les abdominaux.



## ❖ Attention tous les exercices d'abdominaux ne sont pas bons

Le gainage n'est pas néfaste comme peut l'être les exercices traditionnels visant à dessiner une belle tablette de chocolat.

Les exercices de « crunch » : rapprochement du tronc/buste vers les genoux, souvent associé à une respiration mal adaptée, provoque une délordose lombaire qui entraîne une augmentation de la pression au sein des disques lombaires et de la cavité abdominale. Cette augmentation de pression est responsable d'hernies discales, de lombalgies et de crises de sciatique ou de cruralgie... Chez la femme cela peut provoquer à terme des incontinences urinaires d'effort et des descentes d'organe (prolapsus), et chez l'homme des problèmes prostatiques.

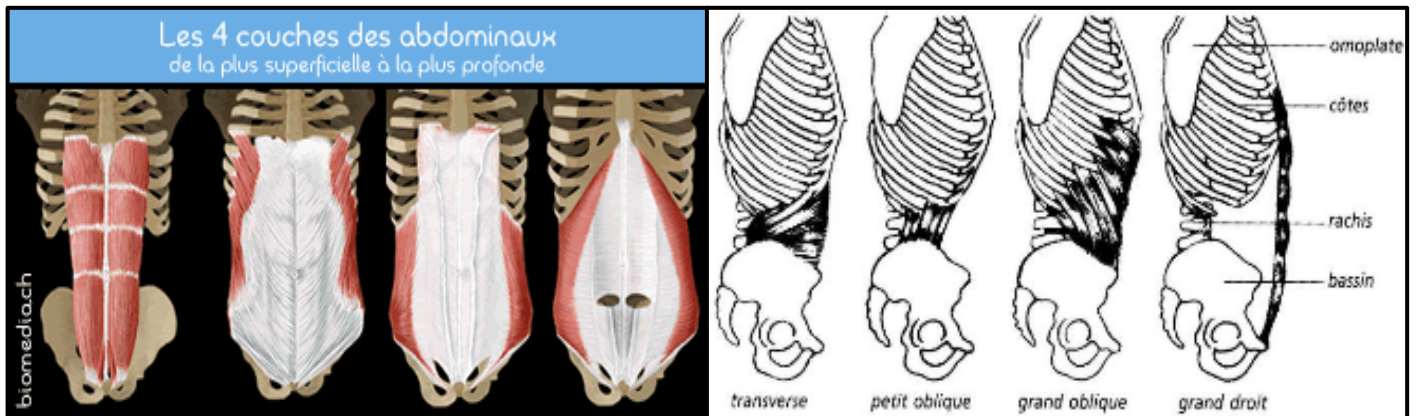


## ❖ A quoi nous servent réellement nos « abdos » ?

Mise à part cette fameuse tablette de chocolat, les abdominaux forment une ceinture qui entoure les organes digestifs et uro-génitaux et se lie à la colonne vertébrale et au bassin. Cette **ceinture abdominale** fait le lien entre la ligne blanche en avant et différents segments osseux rigides : en haut le thorax (cotes-sternum), en bas le bassin (sacrum, crêtes iliaques et pubis), et en arrière la colonne vertébrale et le bassin (rachis thoracique et lombaire).

Les muscles abdominaux sont au nombre de 4, de la superficie à la profondeur :

- Grand droit de l'abdomen (la fameuse tablette de chocolat)
- Oblique externe
- Oblique interne
- Transverse



L'abdomen est également la région où se situe le **centre de gravité**, c'est-à-dire le point d'équilibre du corps. Ainsi, on comprend bien le **rôle postural** majeur qu'exercent les abdominaux sur le **maintien de l'équilibre**. Une bonne tonicité de l'ensemble de votre sangle abdominale permettra donc un équilibre postural adapté et ajusté.

### ❖ Pourquoi faire du gainage ?

Un seul muscle fait réellement le tour complet de ce caisson abdominal : le muscle **transverse de l'abdomen**. C'est ce celui-ci qui nous intéresse particulièrement par son action dans **la stabilité pelvienne et rachidienne**. Il assure ainsi un maintien actif des viscères par son rôle de sangle (d'où la notion de ventre plat qui lui est accordé), et des vertèbres lombaires qu'il protège en les stabilisant lors du port de charge notamment.

**Ces exercices de gainage vont donc être indispensables à chacun afin de prévenir certaines pathologies vertébrales telles que le lumbago, la hernie discale, la sciatique, la cruralgie, les pubalgies, certains problèmes digestifs (constipation, ballonnement), etc. Il permettra de supporter les contraintes liées au travail comme les malpositions ou le caractère statique prolongé du poste de travail, les efforts physiques de port de charge, mais aussi dans tous les sports pratiqués. Le gainage est préventif !!**

Il est primordial de maintenir ces muscles réactifs, c'est-à-dire d'entretenir leur tonicité. Il existe des exercices simples, à faire dans l' « idéal » au **quotidien**, cela prend entre 5 et 10 min par jours, pas plus.

## ❖ Les exercices de gainage

Il consiste à contracter les abdos de manière **isométrique**, c'est à dire maintenir une position statique pendant quelques secondes. Voici les 4 positions principales, les 4 temps (formant un cycle) à répéter en moyenne 5 fois :

- Mettez vous **face au sol**, sur 4 appuis, (avant-bras/coudes et pointes des pieds) ; levez le bassin de manière à avoir les jambes, les fesses, le dos, les épaules et le sommet du crane alignés ; vous ne devez ni creuser, ni vouter le dos. On appelle cela la position "en planche". L'écartement entre vos coudes doit être celui de vos épaules.

Attention à ne pas creuser vos lombaires, pensez à bien contracter vos muscles fessiers de manière à amener l'os pubien vers l'avant et le haut.

- Mettez vous sur le **coté droit**, c'est-à-dire sur l'avant-bras/coude droit et sur le coté extérieur du pied droit, jambes parallèles et en contact, levez et avancez le bassin.
- Mettez vous sur le **coté gauche** et faites la même chose.
- Mettez vous **dos au sol**, sur 4 appuis (coudes et talons) et levez le bassin. Il est possible de pratiquer cette dernière position différemment en vous appuyant sur les 2 mains, bras tendus. Ensuite, faites la même chose, levez le bassin de manière à faire la planche, des pieds à la tête.

Faites ces exercices 5 fois consécutives, c'est-à-dire 5 cycles, avec 30 sec de récupération entre chaque cycle au début si vous trouvez cela difficile, puis plus vous êtes à l'aise, plus vous diminuez la récupération jusqu'à la supprimer totalement.

Ces exercices se font en série, commencez par des séquences de 15 secondes la première semaine sur chaque position, puis 20 secondes la deuxième, et 30 secondes la troisième. Il n'est pas nécessaire de dépasser les 30 sec par position. Si vous arrivez à enchaîner vos 5 cycles de 30 sec par position sans interruption, cela vous fait 10 min de gainage non-stop. Bravo, vous êtes "gainés", vous êtes toniques.

Si vous sentez que vous tremblez dans les premiers temps, pas de panique, c'est l'affaire de quelques jours, tenez bon. Les muscles doivent s'habituer à travailler en isométrique.

Pour vous motiver, essayer de le faire en couple ou même en famille, si vous avez des ados hyper, ou même hypo-actifs.

**Le gainage préventif est bénéfique pour tous, dans toutes les situations, dans tous les sports. Il est protecteur. Vous aurez la sensation de mieux vous porter et de moins accuser les journées de travail ; vous serez plus toniques, plus réactifs, plus explosifs, et moins blessés.**

Attention : il est important d'associer au gainage des séquences d'étirement/streching des muscles qui s'incèrent sur le bassin. Il s'agit des muscles quadriceps, adducteurs, ischio-jambiers et fessiers, en bas ; et des muscles érecteurs du rachis et abdominaux, en haut.

De plus, prenez l'habitude de bien **vous hydrater**, même en dehors de l'effort physique. L'eau permet de faire fonctionner les reins, de fluidifier le sang, d'éviter les crampes,

d'alimenter les articulations, de drainer les toxines... en d'autres termes : l'eau nettoie et a un rôle majeur dans la récupération !

### **Variantes :**

#### ***Pour les débutants :***

En cas de **difficulté**, vous pouvez adapter ces positions en rapprochant les appuis, c'est-à-dire qu'au lieu d'être sur la pointe des pieds, vous pliez les jambes pour vous mettre en appui sur les genoux. Cela diminue l'écart entre les appuis épaules-jambes et rend l'exercice plus facile. La "planche" à maintenir est plus courte.

Il y a un autre exercice simple pour réveiller les abdos en douceur : allongé sur le dos, la tête reposée, levez un genou vers la poitrine (genou et hanche en flexion = pliés), l'autre jambe tendue ; tendez les bras vers le genou qui remonte. Cet exercice se fait de bas en haut, c'est le genou qui pousse les mains en opposition, bras verrouillés, en non les mains qui poussent le genou. Enchaînez 5 cycles de 15 sec, droite et gauche, sans repos.

#### ***Pour les confirmés :***

Si vous êtes vraiment à **l'aise**, vous pouvez augmenter la difficulté, ce qui fera travailler en plus votre équilibre :

- De face :
  - en vous mettant sur 3 appuis : soit sur les 2 coudes et sur un pied (donc l'autre jambe levée et tendue), soit sur les 2 pieds et sur un coude (l'autre bras levé et tendu également). Pensez à alterner les appuis.
  - En vous mettant sur 2 appuis : sur un coude et sur le pied opposé (coude droit et pied gauche ou coude gauche et pied droit). Le bras et la jambe libres sont toujours levés et tendus. Il n'est pas possible de faire coude droit et pied droit, ou l'inverse, car on retombe sur les positions de côté.
- Sur les cotés, les jambes parallèles, vous pouvez lever celle qui n'est pas en contact avec le sol.
- Sur le dos : vous pouvez vous mettre sur 3 appuis en levant un des deux pieds.