

Le document qui suit, sans être exhaustif, a pour but de vous présenter un répertoire de postures de gainage que vous pouvez proposer aux enfants de vos clubs. Le gainage doit se pratiquer de manière régulière dès l'âge de 7 ans, pour les garçons comme pour les filles ; dans un premier temps il aura pour vertu principale d'équilibrer les forces musculaires, par la suite et selon le niveau, on verra dans cette pratique une manière de préparer les jeunes joueurs : Aux mouvements globaux de renforcement musculaire avec charges qu'ils devront maîtriser. A vivre certains exercices visant à augmenter leur tonicité musculaire générale (lancer de médecine Ball, pompes et tractions adaptées, renforcement du haut du corps avec élastique ou résistance d'un partenaire...). Ces séquences de gainage peuvent prendre place dans des séances de préparation physique intégrant des exercices de vitesse, de résistance à l'effort et de coordination générale (20 à 30 minutes par séance), mais peuvent tout aussi bien s'intégrer à des séances de tennis (début ou fin de séance) ; les postures doivent être tenue entre 15'' et 45'' selon leur degré de difficulté, selon l'âge et le niveau des enfants. Plusieurs séries par groupe musculaire.

Il est important, en amont d'un travail de gainage abdominal, de veiller à ce qu'il n'y ait pas de creux au niveau des lombaires (lordose) et ce afin de répartir les charges équitablement sur les disques intervertébraux. Pour cela, le bassin doit être placé en rétroversion. Pour le faire ressentir aux enfants, il est possible de les faire s'allonger sur le dos, une main placée à plat au niveau de leurs lombaires et de leur demander d'essayer de plaquer la main au sol avec leurs lombaires tout en expirant. La tête est tenue, regarder ses mains est le meilleur moyen d'y parvenir.

De la position 1 à 5, les temps de travail proposés sont les suivants : 20 à 25 secondes de contraction isométrique 6 à 8 répétitions 2 à 3 séries Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail Le temps de récupération entre les séries est de 2 minutes Afin d'éviter toute compensation musculaire et toute dégradation de la posture, il est préférable de réduire le temps de travail et d'augmenter le nombre de répétitions.



Position 1 : Le décubitus ventral sur les pointes de pieds.
Variable : pieds écartés = plus facile





De la position 6 à 8, les temps de travail proposés sont les suivants :

- 20 à 40 secondes de contraction isométrique
- 3 à 4 répétitions
- 2 à 3 séries
- Récupération entre les répétitions = temps de contraction
- Récupération entre les séries = 2 minutes

Position 6 : Le travail en décubitus latéral.

La tête doit être tenue dans l'axe du corps.

Variable : Tenir cette position quelques secondes et faire « osciller » le bassin plusieurs fois quelques centimètres vers le haut et quelques centimètres vers le bas



Position 6 : Le travail en décubitus latéral.



Position 7 : Tenir la position 6 quelques secondes et faire monter la jambe libre à l'horizontale tenir la position ou faire redescendre la jambe en contrôlant la descente et recommencer l'opération plusieurs fois. La tête doit être tenue dans l'axe du corps.



Position 8 :

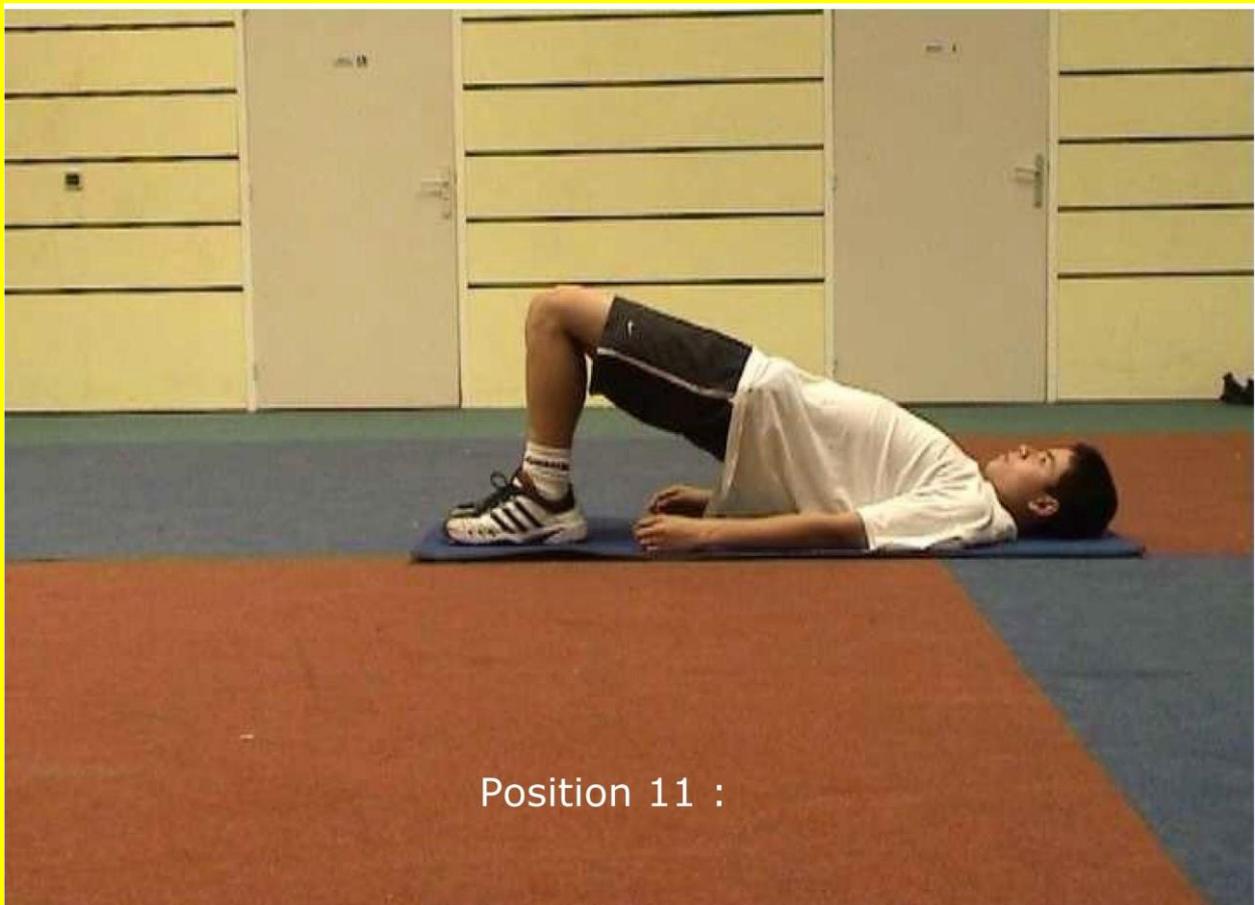
De la position 9 à 12, les temps de travail proposés sont les suivants : 10 à 20 secondes de contraction isométrique
10 à 15 répétitions
2 à 3 séries
Récupération entre les répétitions = temps d'effort
Récupération entre les séries = 2 minutes



Position 9 : La réalisation de cette posture peut-être rendue difficile par un problème de raideur au niveau des muscles des bras et des épaules



Position 10 : Après avoir tenue la position 9 quelques secondes lever alternativement l'une des deux jambes à l'horizontale.



Position 11 :



ETIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS :

En complément du travail de gainage-verrouillage du rachis, il est important d'effectuer un travail d'étirements des ischios-jambiers pour prévenir les douleurs dorsolombaires.

Pour cela, il est possible de proposer des étirements sous forme de contraction/relâchement/étirement.

Le joueur contracte le muscle pendant 6 à 8 secondes, relâche pendant 3 secondes et étire pendant 10 à 15 secondes.

L'exercice peut être répété 4 à 5 fois par jambe.

Il est possible de proposer également des étirements dits posturaux, durant lequel le joueur maintient la posture de 20 à 40 secondes et cela plusieurs fois



L'Enfant – Le Fœtus

Version I - Posture de l'Enfant ou la Feuille roulée ?



Pas à pas

Agenouillez-vous, le buste droit, sans raideur, sur les talons ou entre les talons, comme cela vous semblera le plus commode -**Posture du Diamant**.

- Penchez doucement le buste en avant jusqu'à poser le front sur le sol. Rejetez les bras vers l'arrière, le dos des mains touchant le sol (photos ci-dessus)
- Détendez-vous au maximum, faites quelques exercices de respiration rythmée, puis revenez à la respiration normale.

Conseils

- Pensez à supprimer toute contraction : il s'agit d'une posture de repos.
- Si votre front ne touche pas le sol ne forcez pas, approchez-le le plus possible sans faire d'effort. Lorsque vous aurez quelque pratique, vous toucherez le sol avec le front, tandis que vos orbites viendront s'appliquer contre vos genoux.

Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous voudrez. Relevez-vous en souplesse.

Bienfaits

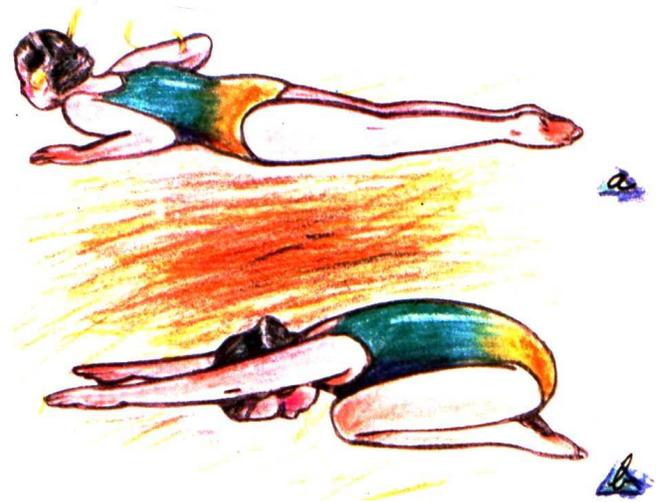
- vous ressentirez tout de suite après son exécution une étonnante sensation de calme. - C'est une excellente préparation au sommeil.
- Cette posture est également recommandée aux adolescents et aux personnes ayant le dos voûté.
- Vous la pratiquerez si vous vous sentez fatigué ou après un exercice qui vous aura semblé difficile ; elle est **particulièrement agréable après la posture du Serpent -et Cobra- ou de la Sauterelle** ¹



Version - L'Adepte

Pas à pas

- Allongez-vous à plat ventre, pointes des pieds tendues, mains posées au sol à hauteur des aisselles / épaules, coudes collés au corps (a)
- Inspirez profondément et poussez sur vos mains pour vous retrouver à "quatre pattes".
- Expirez et reculez lentement le bassin pour poser les fesses sur les talons (b)
- Gardant les bras bien tendus devant vous, posez le front sur le sol (b)
- Asseyez-vous sur les talons (b)



Conseil

Exécutez cette posture **très lentement**.

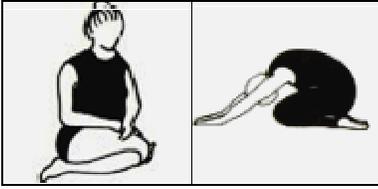
Fixez votre attention sur la respiration

Gardez la position aussi longtemps que possible (1 minute environ) afin de bien vous relaxer et détendre le dos.

Bienfaits

- Apporte calme et détente nerveuse, de la colonne vertébrale.
- Soulage les tensions accumulées dans le dos, les épaules et les cervicales.

Détendez le visage, la langue Vous souriez sans crispation Vous êtes bien dans votre posture



L'Éirement assis⁸

Cette position vous demandera, pour la réussir, un entraînement plus ou moins prolongé, mais vous retirerez, dès les premiers essais, un bénéfice certain de cet **assouplissement de la colonne vertébrale**.

Asseyez-vous sur le sol.

- Étendez les jambes devant vous en joignant les pieds. Vous respirez normalement.
- Vous pliez maintenant les genoux en écartant largement les cuisses pour ramener vos pieds plante contre plante.
- Glissez vos bras sous les cuisses en passant par l'intérieur, vos avant-bras sont, eux, glissés sous les jambes afin de vous permettre de saisir vos chevilles par l'extérieur (photo)
- Simultanément vous penchez le buste, en baissant la tête comme si vous vouliez poser votre front sur vos talons joints.

Vous n'y arriverez pas tout de suite.

Pour vous aider, déplacez les pieds vers l'avant en écartant les cuisses, les genoux se rapprochant du sol.



Conseils

- *Évitez d'abord le découragement !*

Une colonne vertébrale *rouillée* et quelques kilos superflus rendent cette position plus difficile à réussir.

- N'abandonnez pas la pratique de cette posture si vous ressentez quelque douleur dans la région pubienne elle est tout à fait normale et s'atténuera peu à peu avec la pratique.

Ne forcez pas, et, surtout, travaillez avec le maximum de souplesse.

Bienfaits

- C'est un **assouplissement** qui vous permettra de garder une colonne vertébrale en bonne forme.
- Vos reins, eux aussi, s'en trouveront bien.
- Ceux d'entre vous, qui s'inquiètent d'un début d'embonpoint, se féliciteront de le voir s'atténuer puis disparaître.