

LE GAINAGE

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





Position 4 : Demander après avoir tenue la position 1 quelques secondes, de lever alternativement le pied droit puis le pied gauche pendant un laps de temps plus ou moins long
Pas trop haut, pour ne pas nuire à une bonne position initiale



Position 5 : Idem position 4 avec levée du bras opposé à la jambe

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

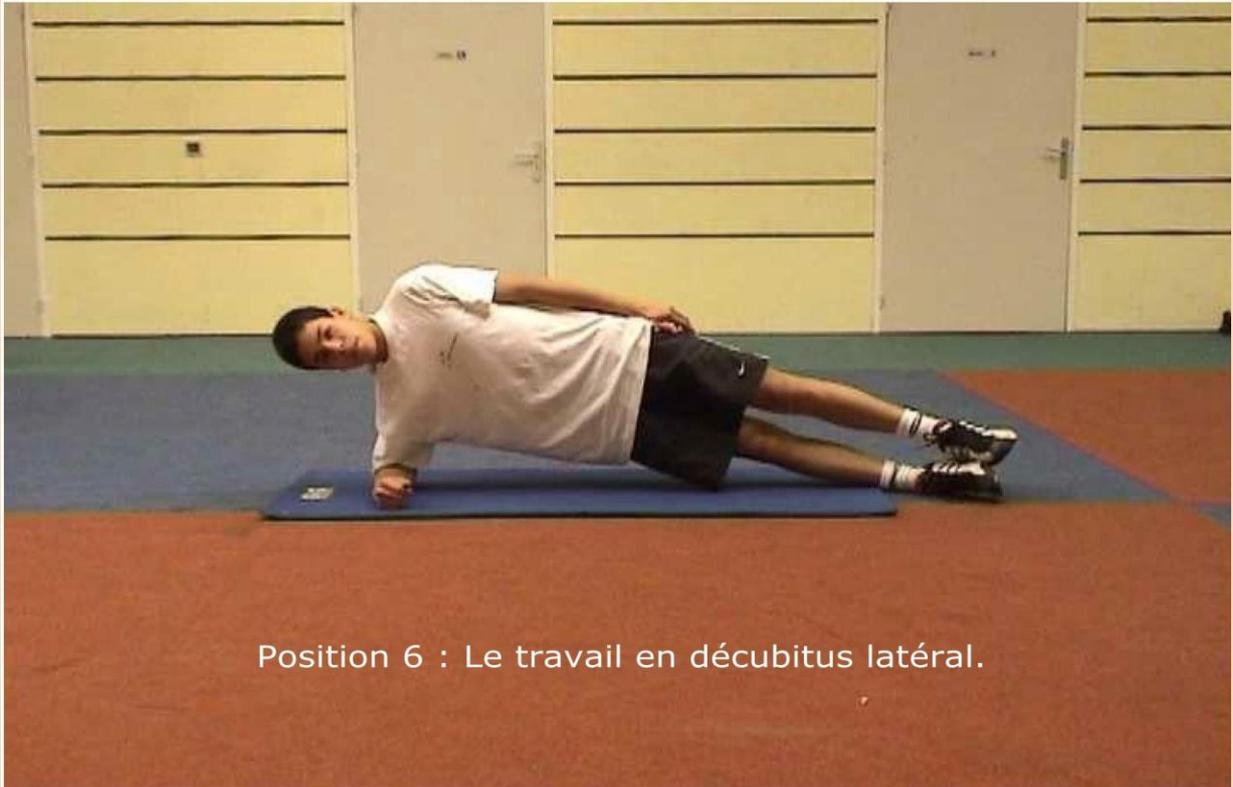
Récupération entre les répétitions = temps de contraction

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 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

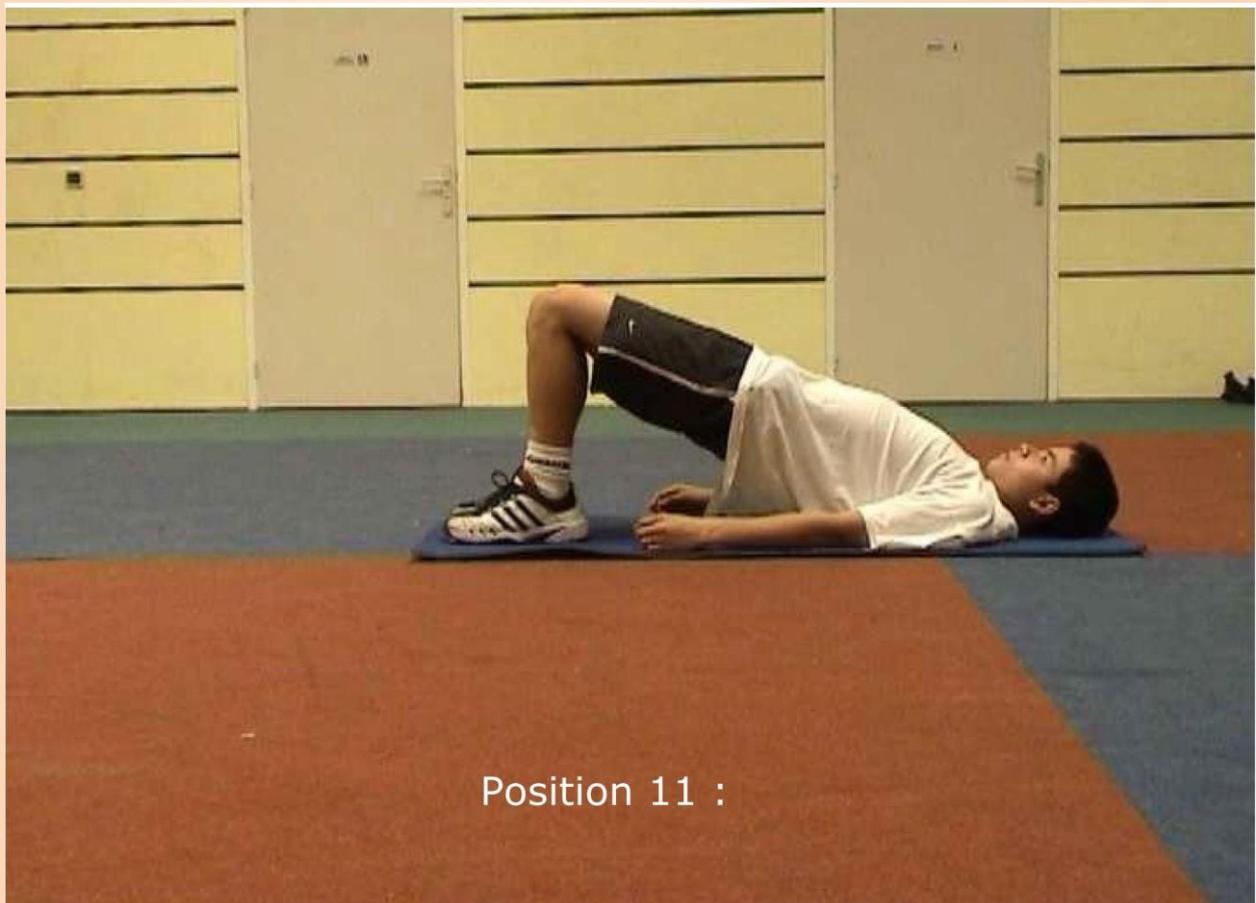
Récupération entre les séries = 2 minutes



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