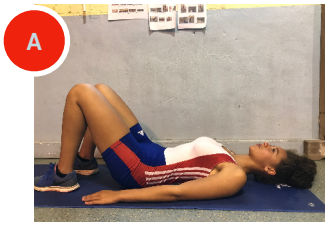
LES BASES DU GAINAGE ABDOMINAL

Principes et consignes pour réaliser les exercices de renforcement de la ceinture abdominale

• LE PLACEMENT DU BASSIN



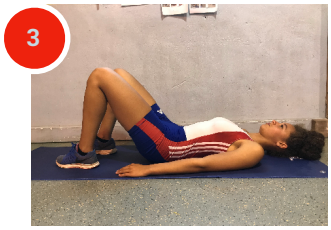
Le renforcement de la ceinture abdominale débute par un placement correct du bassin. Pour favoriser le travail il faut, en position dorsale, garder les lombaires plaqués au sol.

Le placement correct peut être obtenue en partant de la position **A**.

Puis :

1 - Décoller les fesses du sol sans déplacer les pieds ni les épaules,

2 et **3 -** Replacer le bassin en déroulant la colonne vertébrale sur le sol avec pour objectif de venir le placer le plus loin possible de la ligne d'épaule.



• LA MOBILISATION DU TRANVERSE

Le transverse est un muscle abdominal profond. Il s'insère à la base des sept dernières côtes, sur les cinq vertèbres lombaires ainsi que sur la crête iliaque. Il constitue une véritable ceinture qui protège et maintient les viscères. Son action permet de rentrer le ventre.

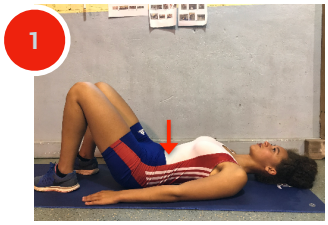
Pour le renforcer, il ne s'agit pas de rentrer le ventre volontairement mais de chercher à s'auto-agrandir au maximum, quelque soit la position adoptée. Cet auto-agrandissement permet d'une part : de travailler le transverse de façon informelle et continue, d'autre part, d'éviter de souffrir du dos. Dans tous les exercices de gainage, il faut mobiliser ce muscle.

La mobilisation du transverse peut être obtenu à partir de la position **A**.

Puis :

1 - Chercher à enfoncer le nombril dans le sol au maximum,

2 - Utiliser la respiration pour accentuer la mobilisation : gonfler la cage thoracique en gardant le nombril rentré (auto-grandissement).



RESPECTER CES BASES POUR TOUS LES EXERCICES

- Garder le bas du dos plaqué au sol,
- Maintenir le ventre rentré ; nombril vers le sol,
- Rester dans des amplitudes qui permettent de conserver les deux premiers points,
- Tenir la contraction maximum 3 secondes ; sans prendre d'élan,
- Privilégier la qualité de réalisation à la quantité (30 reps max.)
- Alterner les exercices statiques et dynamiques,
- Travailler dans un même circuit tous les muscles de la ceinture abdominale,
- Enchainer les exercices pendant 5 à 10 minutes ; sans pause,
- Respecter la complexification : répétition, durée statique, durée en déséquilibre, en équilibre avec charge, en déséquilibre avec charge, etc.

FRANCE AVIRON

© 2018 ffaviron
Tout droits réservés.
Cette séance est à destination des rameurs des Équipes de France d'aviron, dans le cadre d'un entraînement intensif et adapté.
Elle doit être réalisée sous la conduite d'un entraîneur expérimenté et sous contrôle d'un encadrement médical spécialisé.