

# Séance gainage 1

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

3 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>OISEAUX</b>	Épaules basses. Tronc gainé. Bras à l'horizontal. Coudes à 130°. Tirer sur l'élastique en rapprochant les omoplates. Mouvement lent et contrôlé. Maintien 2 secondes en position	Élastique	
2	<b>ABDOS RELEVÉ DE JAMBES</b>	Couché sur le dos, jambes tendues à la verticale (ou fléchies), abaisser puis relever les jambes.	Sans	
3	<b>LOMBAIRES</b>	En appui sur les épaules, tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
4	<b>POMPES</b>	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui	
5	<b>INCLINAISONS LATÉRALES</b>	Debout les bras tendus au dessus de la tête, incliner le buste alternativement à droite puis à gauche.	Sans ou bouteille d'eau	

## Séance gainage 2

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

3 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>OISEAUX COUCHES</b>	Couché sur le dos, bras en croix, avant-bras pliés, décoller légèrement les épaules. Maintenir la position 2 secondes	Sans	
2	<b>GAINAGE</b>	En appui sur les avant bras, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
3	<b>LOMBAIRES</b>	A 4 pattes, lever une jambe et le bras opposé.	Sans	
4	<b>POMPES</b>	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui	
5	<b>CARRE DES LOMBES</b>	En appui sur l'avant bras, corps droit des épaules aux chevilles dans le plan vertical. Tronc gainé. Maintenir la position. Faire l'exercice des deux côtés	Sans	

## Séance gainage 3

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

3 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>TRACTIONS OBLIQUES</b>	Mains écartées plus que la largeur des épaules. Corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Mouvement lent et contrôlé.	Sans	
2	<b>GAINAGE DYNAMIQUE</b>	Corps droit et tronc gainé. Passer de la position araignée en appui sur les avant-bras à la position araignée en appui sur les mains, bras tendus.	Sans	
3	<b>LOMBAIRES 1/2 SUPERMAN</b>	En appui sur le pubis, décoller <b>légèrement</b> le buste. Réaliser des mouvements de bras vers l'avant puis vers l'arrière. Maintenir la position	Sans	
4	<b>POMPES</b>	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui	
5	<b>OBLIQUES TOUCHE DE CHEVILLE</b>	Couché sur le dos, jambes fléchies, toucher alternativement la cheville droite puis la cheville gauche en glissant sur le dos.	Sans	

## Séance gainage 4

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

3 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>POMPES</b>	Mains écartement des épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Hauteur du point d'appui	
2	<b>GAINAGE</b>	En appui sur les avant bras, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
3	<b>CARRE DES LOMBES</b>	En appui sur l'avant bras, corps droit des épaules aux chevilles dans le plan vertical. Tronc gainé. Maintenir la position	Sans	
4	<b>LOMBAIRES 1/2 SUPERMAN</b>	En appui sur le pubis, décoller <b>légèrement</b> le buste. Réaliser des mouvements de bras vers l'avant puis vers l'arrière. Maintenir la position	Sans	
5	<b>DELTOIDES</b>	Debout, épaules basses, élever les bras à l'horizontale. Maintenir la position 2 secondes.	Élastique ou bouteille d'eau	

# Séance gainage A

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

4 à 5 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. ou 15 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>TRACTIONS OBLIQUES</b>	Mains écartées plus que largeur épaules. Corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Mouvement lent et contrôlé.	Sans	
2	<b>ABDOS ARAIGNEE</b>	En appui sur les mains, bras tendus, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
3	<b>LOMBAIRES</b>	En appui sur les épaules, tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
4	<b>POMPES 1/2 ETOILE</b>	Réaliser une pompe puis tourner le buste dans le plan vertical, bras tendu en l'air.	Sans	
5	<b>"ESSUIE GLACE"</b>	Couché sur le dos, les bras en croix, balancer les jambes alternativement à droite puis à gauche. Mouvement lent et contrôlé.	Sans ou bouteille d'eau	

## Séance gainage B

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

4 à 5 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. ou 15 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>OISEAUX</b>	Epaules basses. Tronc gainé. Bras à l'horizontal. Coudes à 130°. Tirer sur l'élastique en rapprochant les omoplates. Mouvement lent et contrôlé. Maintien 2 secondes en position	Sans	
2	<b>GAINAGE DYNAMIQUE</b>	Passer de la position gainage à la position araignée.	Sans	
3	<b>LOMBAIRES</b>	A 4 pattes, lever une jambe et le bras opposé.	Sans	
4	<b>POMPES SERREES SURELEVEES</b>	Mains serrées, effectuer des pompes, avec les mains en appui sur un support surélevé.	Hauteur du point d'appui	
5	<b>CARRE DES LOMBES BRAS TENDU</b>	En appui sur le bras tendu, corps droit des épaules aux chevilles dans le plan vertical. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	

# Séance gainage C

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

4 à 5 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. ou 15 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>TRACTIONS OBLIQUES</b>	Mains écartées plus que largeur épaules. Corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Mouvement lent et contrôlé.	Sans	
2	<b>ARAIGNEE SUR BALLON SUISSE</b>	En appui les mains sur un ballon suisse, bras tendus, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Maintenir la position.	Ballon Suisse	
3	<b>LOMBAIRES SUR BALLON SUISSE</b>	Les épaules en appui sur le ballon suisse, dos plat et jambes fléchies. Maintenir la position.	Ballon Suisse	
4	<b>POMPES</b>	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Sans	
5	<b>INCLINAISONS LATERALES</b>	Debout, les bras en l'air, incliner le buste dans le plan vertical alternativement à droite puis à gauche	Sans	

# Séance gainage D

1 à 2 (ou plus) séances par semaine

À la fin de l'échauffement, pendant la séance, à la fin de la séance ou à la maison

Intensité : la charge permet de réaliser l'intégralité de la séance mais avec une sensation croissante de difficulté liée à la fatigue

4 à 5 séries de [30 sec. de travail / 30 sec. ou 15 sec. de récupération]

Pas de récupération entre les tours

NR.	EXERCICES	CONSIGNES	CHARGES	
1	<b>POMPES</b>	Mains écartement épaules. Mouvement lent et contrôlé.	Sans	
2	<b>GAINAGE 1 JAMBE OU 1 BRAS / 1 JAMBE</b>	En appui sur les avant bras, corps droit des épaules aux chevilles. Tronc gainé. Lever un bras et la jambe opposée. Maintenir la position par période de 6 secondes.	Sans	
3	<b>CARRE DES LOMBES BRAS TENDU</b>	En appui sur le bras tendu, corps droit des épaules aux chevilles dans le plan vertical. Tronc gainé. Maintenir la position.	Sans	
4	<b>LOMBAIRES 1/2 SUPERMAN</b>	En appui sur le pubis, décoller <b>légèrement</b> le buste. Réaliser des mouvements de bras vers l'avant puis vers l'arrière. Maintenir la position.	Sans	
5	<b>DELTOIDES À L'ÉLASDISQUE (HALTÈRE TENUE PAR UN ÉLASTIQUE)</b>	Debout, épaules basses, élever les bras à l'horizontale alternativement devant et sur les côtés. Maintenir la position 2 secondes.	Élasdisque	