

→ Renforcez le centre de votre corps et gagnez de la force explosive !

Exemple non exhaustif de programmation d'une séance gainage

Le badminton est un sport qui demande des qualités de force vitesse et de force explosive. Certains joueurs et entraîneurs cherchent à se développer des jambes et des bras pour gagner en puissance, mais oublient en cours de saison qu'il faut porter une attention particulière au centre du corps. Ils sous-estiment souvent le travail de la région abdominale et lombaire.

En effet, ce n'est hélas pas un scoop, la force des bras et des jambes dépend de celle du tronc. Si cette partie du corps est faible et peu développée, elle ne peut offrir un soutien suffisant aux membres fortement sollicités.

QUELQUES EXPLICATIONS POUR MIEUX COMPRENDRE !

Les muscles du centre amortissent les chocs lors des sauts, des rebonds et des exercices de plyométrie*. Ils stabilisent le corps et forment un lien entre les jambes et les bras. Pour limiter les effets des impacts sur certaines zones du corps, il est important de construire une gaine de l'ensemble du corps qui va permettre une meilleure répartition et propagation des forces d'impulsion, de propulsion ou de traction de l'ensemble des chaînes musculaires sollicitées.

SI NOUS PARLIONS GAINAGE !

Pour mieux comprendre la notion de gainage, imaginez que vous tenez une chaîne composée de maillons en acier. Vous la tenez par une extrémité et vous l'utilisez comme un fouet. A ce moment là, la force du mouvement va se propager tout le long de la chaîne, jusqu'à l'autre extrémité.

Maintenant, si vous remplacez deux maillons en acier par deux en élastiques, vous constaterez que le mouvement sera perturbé ou s'arrêtera au niveau de la partie souple. Le mouvement induit par la force de départ ne sera pas continu. Eh bien, c'est ce qui se passe avec votre corps lorsque votre sangle abdominale est faible.

Lorsque vous effectuez un mouvement puissant et explosif avec vos jambes (sauter ou smasher), vous créez une force qui induit un mouvement vers le haut et vers l'avant. Si cette force rencontre une zone élastique (votre sangle abdominale!), ce mouvement puissant et explosif sera réduit et pourra même provoquer une blessure (entorse cheville, déchirure musculaire, lombalgies...). Par contre si le centre de votre corps est gainé, la force du mouvement se propagera dans tout le corps de manière explosive. Il faut tout simplement trouver le juste milieu entre souplesse, force et rigidité du corps.

J'attire aussi votre attention sur le fait que de nombreux sportifs souffrent de problèmes au bas du dos. Une attention particulière au



1 MONTEE DU BASSIN EN APPUI SUR LES PIEDS. Fessiers et paravertébraux.

Temps de travail ou répétitions : 20 secondes ou 20 répétitions

Consignes : Allongé sur le sol et sur le dos, les jambes fléchies et les pieds posés à terre, bras le long du corps, montez les fesses vers le ciel le plus haut possible. Soit vous restez en statique, soit vous redescendez le bassin à mi-chemin avant de remonter selon un mouvement lent et contrôlé.

2 SUPERMAN.

Chaînes postérieures, paras vertébraux et fessiers.

Temps de travail ou répétitions : 20 secondes.

Consignes : Allongé face contre terre, au sol, les bras devant vous, contractez les fessiers et soulevez les bras et les jambes du sol.

Évitez de trop cambrer le dos.

Relâchez après le temps souhaité.

Difficulté : Ajoutez des bandes lestées aux chevilles et aux poignets.

renforcement du dos et des abdominaux est certainement la meilleure des protections contre les douleurs lombaires.

QUELLE PROGRAMMATION ET QUELS TYPES D'EXERCICES ?

Les muscles abdominaux associés aux muscles para vertébraux sont indissociables d'un programme de développement de la puissance et de l'explosivité. Ils agissent en synergie comme un corset ou une gaine qui servent à stabiliser le corps pendant l'exercice. Il faut donc les inclure dans les séances de musculation et de plyométrie. Deux à trois séances de 20mn à 30mn par semaine sont suffisantes.

Vous pouvez effectuer les exercices au début de votre séance d'entraînement après l'échauffement.

Il faut alterner des mouvements effectués lentement (séries de 15 à 30 répétitions) avec des exercices statiques de gainage qui utilisent des chaînes musculaires globales.

Ma préférence va vers un travail sous forme de circuit de 20 à 40 secondes d'efforts avec comme objectifs de tout enchaîner, sans temps de repos entre chaque exercice. DUR mais très efficace au niveau des effets et des résultats obtenus.

** plyométrie :*
C'est la combinaison de deux modes de

contractions, la contraction concentrique du muscle est immédiatement précédée d'une contraction de type excentrique. Le muscle est préalablement étiré avant de pouvoir effectuer son raccourcissement. Ce phénomène est fréquemment observé dans les mouvements sportifs; L'intérêt principal de ce régime de contraction musculaire vient de ce qu'il permet d'exprimer des indices de force supérieurs à ceux que l'on peut atteindre lors d'un mode de contraction isolé. De nombreuses méthodes d'entraînement utilisent cette particularité pour améliorer la qualité des contractions musculaires

Enchaînez tous les exercices en respectant les temps de travail en isométrie et les répétitions en dynamique. Essayez d'effectuer le circuit au moins deux à trois fois en récupérant 3 mn après chaque tour.

Lorsque la séance devient facile augmentez progressivement les charges de travail. Passez à 30 secondes et à 30 répétitions, puis à 40 secondes et 40 répétitions.

A raison de deux à trois séances par semaine, vos progrès vont être rapides et votre centre du corps aura acquis tonus, résistance et puissance. Alors, tous à vos abdos !

Bibliographie : plyométrie et performance sportive - Christophe Carrio. Ed. Amphora. Périodisation de l'entraînement - T.O. Bompas. Ed. Vigot



6 RELEVÉ DE BASSIN. partie basse des abdominaux.

Temps de travail ou répétitions :
1 x 20 répétitions lentes.

Consignes : Allongé au sol, le dos bien plaqué, les deux mains en appui sur le sol le long du corps, les jambes à la verticale des genoux, montez le bassin vers le haut et un peu vers l'arrière. Contrôlez la descente et recommencer.

Difficulté : Les jambes tendues et à la verticale, poussez vers le ciel. Bandes lestées aux chevilles.



3 GAINAGE LATERAL DROIT ET GAUCHE. Obliques et chaînes latérales.

Temps de travail ou répétitions : 20 secondes.
Consignes : Le corps rigide et aligné, en appui sur l'avant-bras et les deux pieds sur le côté, maintenez le bassin fixé et en haut. La tête, le bassin et les jambes sont alignés. Ne descendez pas le bassin.

Difficulté : Soulevez la jambe du dessus à hauteur du bassin. Fixez un poids sur la hanche.



4 GAINAGE ABDOMINAL SUR LE DOS. Abdominaux et chaînes musculaires antérieures.

Temps de travail ou répétitions : 20 secondes.
Consignes : Allongé sur le dos au sol, les bras tendus vers l'arrière au-dessus de la tête, contractez fortement vos abdominaux et plaquez le bas du dos au sol. Maintenez la position puis relâchez pour garder le bas du dos plaqué. Basculez votre bassin vers le haut (rétroversion).

Difficulté : Lestez les deux extrémités. Faites exercer une pression sur le torse et sur les cuisses vers le bas.



5 GAINAGE AVEC MONTEE DU BASSIN 1 JAMBE TENDUE. Fessiers et chaînes postérieures.

Temps de travail : 20 sec.
Consignes : Sur le dos, une jambe fléchie l'autre jambe tendue, en appui sur les avant-bras, montez le bassin le plus haut possible. Fixez la position pour le temps choisi. N'oubliez pas l'autre jambe !



7 RELEVÉ DE BUSTE. ensemble des abdominaux.

Temps de travail ou répétitions : 1 x 20 répétitions lentes.

Consignes : Bas du dos plaqué au sol, jambes légèrement fléchies pieds à plat sur le sol. Redescendez lentement sans jamais soulever le bas du dos. Gardez une tension permanente des abdominaux.

Difficulté : Amener les bras tendus derrière la tête.



8 ROTATION CROISÉE. Obliques.

Temps de travail ou répétitions : 1 x 20 répétitions lentes.

Consignes : Bas du dos plaqué au sol, touchez le genou opposé avec un coude. Tendez l'autre jambe dans le prolongement du corps. Alternez en gardant les abdominaux en tension. Pensez à décoller l'omoplate du sol.



9 GAINAGE ABDOMINAL EN APPUI VENTRAL. Abdominaux et chaînes musculaires antérieures.

Temps de travail ou répétitions : 20 secondes.

Consignes : Corps bien droit et rigide, en appui sur les coudes et sur les pieds. Bassin fixé par la contraction abdominale et l'ensemble du bassin. Ne pas cambrer.

Difficulté : Posez un poids sur le bassin ou utilisez un gilet lesté.



10 GAINAGE EN APPUI VENTRAL SUR 1 JAMBE. Abdominaux et chaînes musculaires antérieures.

Temps de travail ou répétitions : 4 x 10 secondes.

Consignes : Positionnez-vous sur un seul pied. Restez 10 secondes. Alternez 4 fois. Pensez à contracter les abdominaux.

Difficulté : Ajoutez des bandes lestées aux chevilles. Allongez le bras opposé.