

Gainage

Définition : renforcement des groupes musculaires péri-articulaires de la hanche.

Objectif: maîtrise du placement du bassin lors de posture où de mouvements dynamiques du jeune footballeur.

Conclusion : un bassin bien armé permettra d'aborder la musculation pendant la période de formation (15 à 20 ans) et il servira le footballeur en lui permettant de démarrer et de courir plus vite, de sauter plus haut, de frapper plus fort, etc.

Gainage

Méthode statique

Posture Ventrale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

Posture dorsale



Maintenir le tronc et les membres inférieurs dans un même axe dans un même alignement segmentaire.

Posture latérale



Même principe, alternance droite et gauche.

Quantification (avec recherche de la progression) :

6e - 5e : apprentissage de la posture avec temps de maintien relativement court.

4e - 3e : de 10" à 30" de temps de maintien - 3 à 5 postures, jusqu'à 2 fois par semaine.

Puis aller progressivement vers 10" de travail - 10" de récupération sur un bloc de 2' en fin de 3e.

Variantes

Travail alterné gauche droite



Exercices mixés à un travail de proprioception



Travail abdominale en statique



Travail dorsal en statique



Gainage

Méthode dynamique

Les quelques exercices proposés peuvent s'inscrire en amont du travail statique ou en complément.

Dorsaux



Abdos grand droit



Abdos obliques



Dorsaux + Obliques



Carré des lombes



Exemple de travail : tenir la position 6" à 8" - repos environ 6" à 8" - 5 à 6 répétitions.