

• GAINAGE LATÉRAL :

Allongé sur le côté, en appui sur l'avant-bras et le côté externe du pied, l'autre bras allongé le long du corps la main sur la cuisse. Alternier les deux positions :

- bassin posé au sol,
- bassin élevé au-dessus du sol, jambes et tronc alignés.

1



2

Allongé sur le côté, en appui sur l'avant-bras et le côté externe du pied, l'autre bras allongé le long du corps la main sur la cuisse. Alternier les deux positions :

- 1 - pieds joints, jambes tendues et dans l'alignement du tronc,
- 2 - pieds écartés vers le haut, jambes tendues.



3

Allongé sur le côté, en appui sur l'avant-bras et le genou fléchi à 90°, l'autre bras allongé le long du corps la main sur la cuisse. Alternier les deux positions :

- 1 - genoux joints, jambes fléchies à 90° et cuisses dans l'alignement du tronc,
- 2 - jambe supérieure tendue, genou et pied écartés vers le haut.



4

Allongé sur le côté, en appui sur l'avant-bras et le genou fléchi à 90°, l'autre bras allongé le long du corps la main sur la cuisse. Alternier les deux positions :

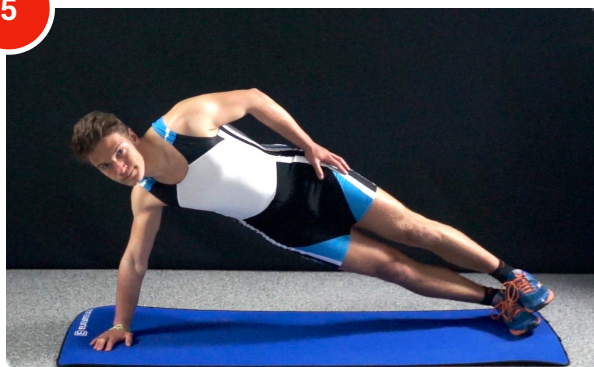
- 1 - jambe supérieure tendue, genou et pied écartés,
- 2 - jambe supérieure tendue au-delà de l'horizontale.



5

Allongé sur le côté, en appui sur la main (bras tendu) et sur le côté externe du pied, jambes tendues dans l'alignement du tronc et pieds joints, l'autre main posée sur la hanche. Alternier les deux positions :

- 1 - jambes tendues, genoux et pieds joints,
- 2 - jambe supérieure tendue au-delà de l'horizontale.



• GAINAGE VENTRAL

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc.

Fléchir une jambe pour amener le genou vers le coude opposé. Jambe droite puis jambe gauche.

6



7

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Élever une jambe au-delà de l'horizontale en la maintenant tendue.



8

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Élever un bras tendu au-delà de l'horizontale.



9

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Élever simultanément un bras tendu et la jambe opposée au-delà de l'horizontale.



10

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc :

- fléchir les bras en gardant l'alignement tronc/jambes,
- tendre les bras en gardant l'alignement tronc/jambes,
- amener alternativement un genou et le coude opposé en contact.



11

Allongé face au sol, en appui sur les mains (bras tendus) et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Fléchir les bras en amenant simultanément le genou gauche vers le coude gauche en gardant l'alignement du tronc et de la jambe d'appui.



12

Allongé face au sol, en appui sur les avant-bras et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Amener alternativement un bras tendu le long du corps, la main au contact de la cuisse.



13

Allongé face au sol, en appui sur les avant-bras et sur les pieds joints, jambes tendues dans l'alignement du tronc. Amener simultanément un bras tendu le long du corps, la main au contact de la cuisse tout en élevant la jambe opposée au-delà de l'horizontale.



14

Position de départ à quatre pattes. Face au sol, en appui sur une main et le genou opposé. Alternier les deux positions suivantes :

- le bras et la jambe libres tendus à l'horizontale,
- le coude et le genou libres en contact.



15

Face au sol, en appui sur les mains, bras tendus, jambes tendues dans le prolongement du tronc, les pieds joints en appui sur le siège de l'ergomètre à l'aviron. En gardant les jambes tendues, élever le bassin et rapprocher les pieds des mains.



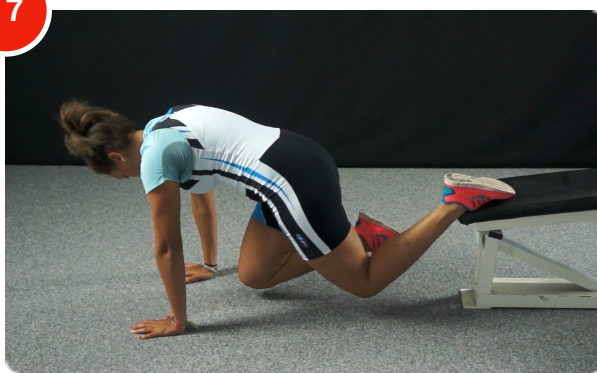
16

Face au sol, en appui sur les mains, bras tendus, jambes tendues dans le prolongement du tronc, les pieds joints en appui sur le siège de l'ergomètre à l'aviron. En fléchissant les jambes, rapprocher les pieds des mains.



Face au sol, en appui sur les mains, bras tendus, une jambe fléchie, le dessus du pied en appui sur un banc, l'autre jambe est fléchie, talon près des fesses. Monter et descendre le bassin.

17



Allongé face au sol sur un tapis, bras et jambes allongés dans le prolongement du corps. Décoller simultanément les bras et les jambes tout en gardant la poitrine au sol. Tenir la position quelques secondes.

Variante: élever uniquement un bras et la jambe opposée.

18



Allongé face au sol sur un tapis roulé au niveau du nombril (atténuer la lordose lombaire), bras et jambes allongés dans le prolongement du corps, une charge légère (un à deux kilogrammes) dans chaque main.

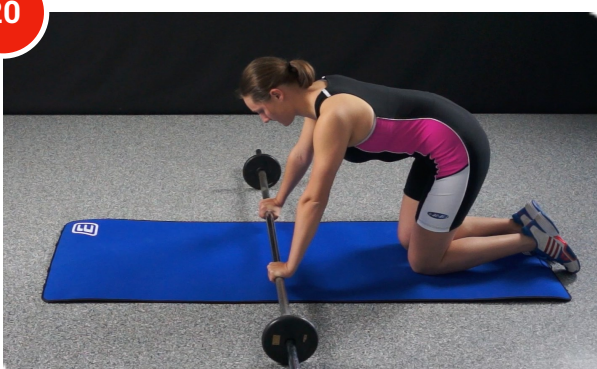
Amener lentement les bras allongés le long des cuisses et répéter ce mouvement de va-et-vient plusieurs fois.

19



À quatre pattes, en appui bras tendus sur une barre équipée de deux disques. En maintenant les bras tendus, faire rouler la barre vers l'avant puis revenir en position de départ.

20



• GAINAGE DORSAL

Sur le dos, en appui sur les avant-bras, les jambes tendues dans le prolongement du tronc. Maintenir la position.

21



Allongé sur le dos, les bras posés au sol le long du corps, les jambes fléchies et les pieds à plat.

Élever le bassin pour amener les cuisses dans le prolongement du tronc.

22



23

En appui quadrupédique face au ciel, tronc et cuisses alignés à l'horizontale, genoux fléchis à 90°.

Amener un bras tendu à l'horizontale le long de la cuisse. Maintenir la position.



24

En appui quadrupédique face au ciel, tronc et cuisses alignés à l'horizontale, genoux fléchis à 90°. Étendre une jambe à l'horizontale dans le prolongement du tronc. Maintenir la position.



25

Face au sol, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, jambes tendues, tronc et cuisses alignés. En gardant les coudes fléchis, passer, par une rotation du buste, en appui sur l'avant-bras gauche et le côté externe du pied gauche en amenant l'axe des épaules dans un plan vertical.

Revenir en position initiale puis effectuer le même mouvement sur le côté droit.



26

Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90°, jambes posées sur un banc, coudes écartés, les mains en contact avec les oreilles.

Rapprocher les épaules des genoux.



27

Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90°, jambes posées sur un banc, les deux bras croisés sur le torse, les mains posées sur les épaules.

Rapprocher les épaules des genoux.



28

Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90°, jambes posées sur un banc, les deux mains posées sur les cuisses, bras tendus.

Rapprocher les épaules des genoux en laissant glisser les mains sur les jambes.



29

Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90°, jambes posées sur un banc, les deux mains posées le long des cuisses, bras tendus.

Rapprocher les épaules des genoux en laissant glisser les mains vers les jambes.



30

Allongé sur le dos, genoux fléchis à 90°, jambes posées sur un banc, les deux bras croisés derrière la tête, les mains posées sur les omoplates.

Amener les épaules en direction des genoux.



31

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, deux charges légères dans les mains, bras le long du tronc.

Élever les bras au-dessus de la tête en les gardant tendus, les mains restent en permanence dans un plan vertical, le reste du corps est maintenu dans la même position.



32

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une charge légère proche de l'épaule dans une main, bras fléchi le long du tronc, l'autre main en appui sur le genou opposé.

Élever verticalement la charge par extension du bras, le reste du corps est maintenu dans la même position.



33

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une charge légère proche de l'épaule dans une main, bras fléchi le long du tronc, l'autre main en appui sur le genou opposé.

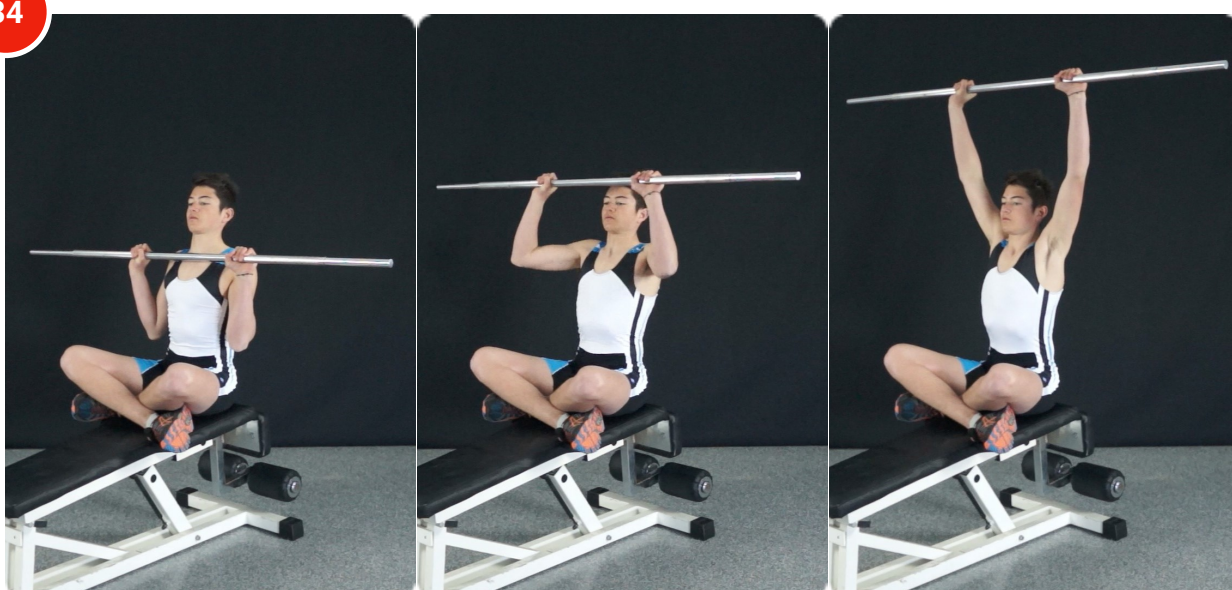
Élever latéralement la charge à 45° par une extension du bras, le reste du corps est maintenu dans la même position.



34

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une barre légère tenue au niveau des clavicules, mains écartées de la largeur des épaules.

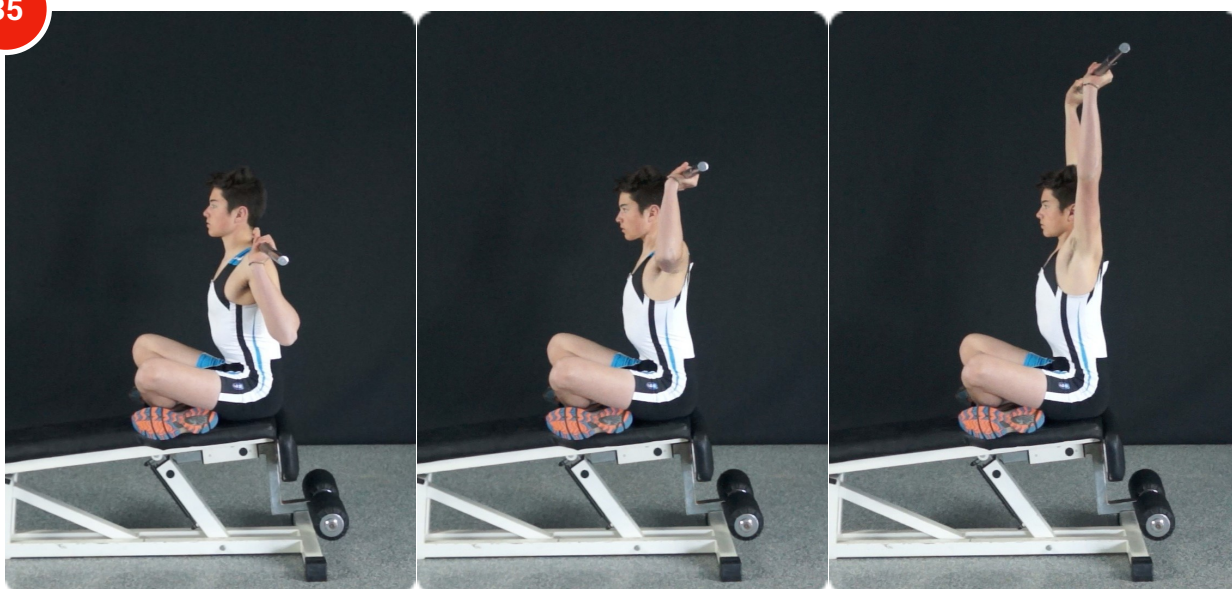
Élever verticalement la barre au-dessus de la tête par une extension des bras, le reste du corps est maintenu dans la même position.



35

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une barre légère tenue au niveau de la nuque, mains écartées de la largeur des épaules.

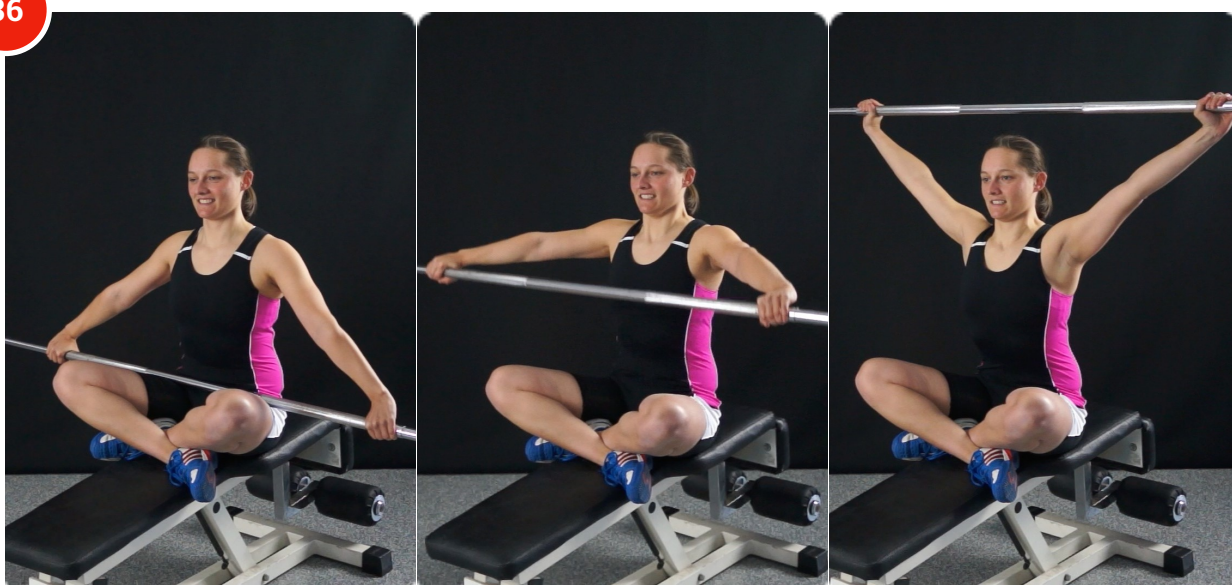
Élever verticalement la barre au-dessus de la tête par une extension des bras, le reste du corps est maintenu dans la même position.



36

Assis en tailleur sur un banc, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une barre légère tenue en prise d'arraché reposant au niveau de l'aîne.

Élever la barre au-dessus de la tête dans un mouvement d'arraché, le reste du corps est maintenu dans la même position.



37

À genoux, assis sur les talons, bassin en antéversion, bas du dos légèrement creusé, une barre légère, reposant sur les cuisses, tenue en mains à la largeur des épaules.

Élever simultanément la barre au-dessus de la tête tout en effectuant une fente avant (un genou restant au sol).

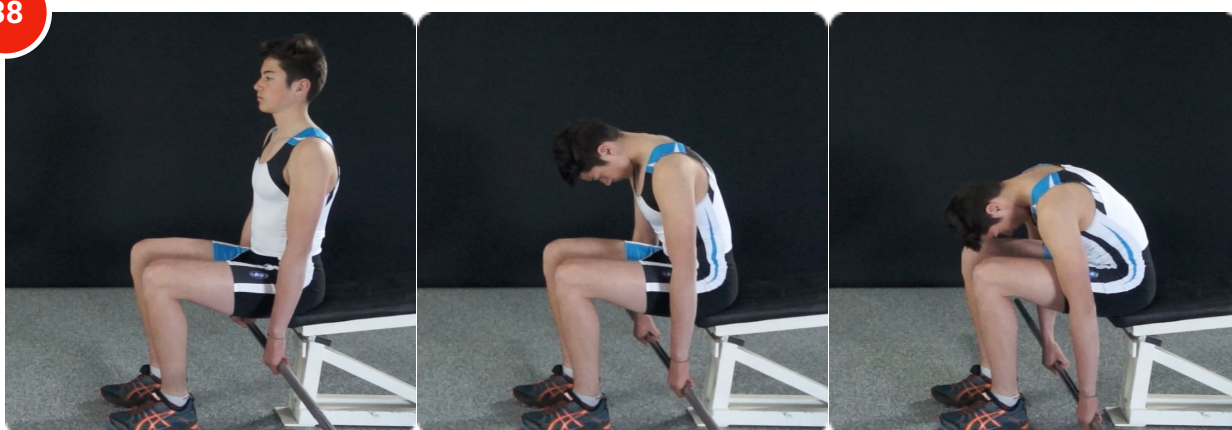


38

Assis en bout de banc, cuisses horizontales et tibias verticaux, barre tenue à bout de bras en dessous des cuisses.

Descendre verticalement la barre en arrondissant la colonne vertébrale et en expirant lentement.

Redresser ensuite progressivement, vertèbre par vertèbre, le dos en cherchant l'extension maximale du rachis.



39

Assis en bout de banc, cuisses horizontales et tibias verticaux, dos plat, barre tenue à bout de bras en dessous des genoux.

Descendre la barre vers les chevilles en longeant les mollets et en gardant le dos plat.

Redresser ensuite le tronc, en gardant impérativement le dos plat, pour revenir en position initiale.

