

Placement initial

Se tenir en appui sur l'(les) épaule(s) et le(s) pied(s), ceux-ci étant à l'aplomb des genoux, jambes fléchies. Conserver le corps gainé, les fesses hautes pour garder l'alignement genou-hanche-épaule, et le regard vertical. Garder les deux épaules face au plafond (notamment au niveau 4).

Action

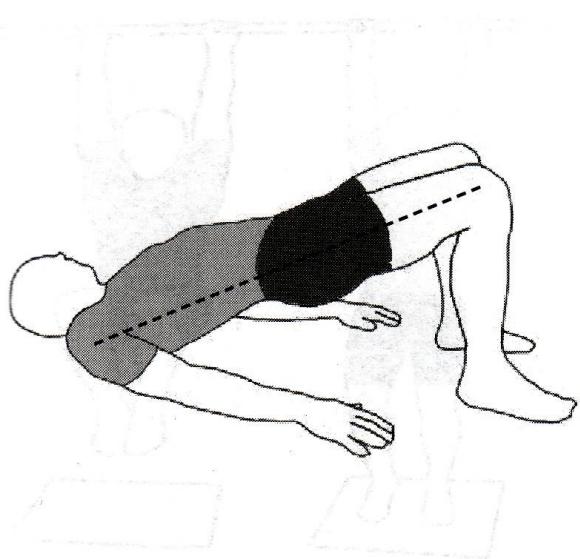
Maintenir la position en continu ou en alternant les appuis selon le niveau.

Respiration

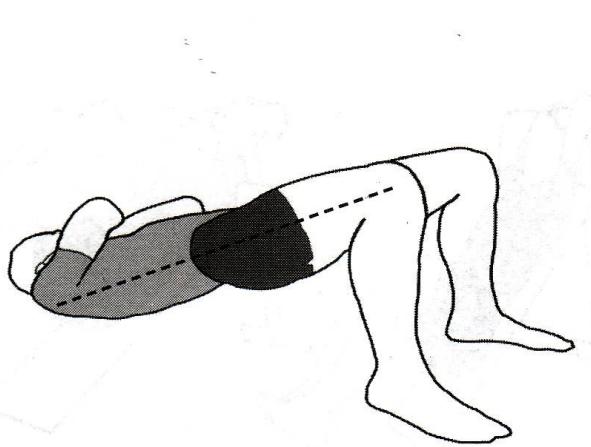
Maintenir la respiration la plus ample possible tout au long de l'effort.

Point santé

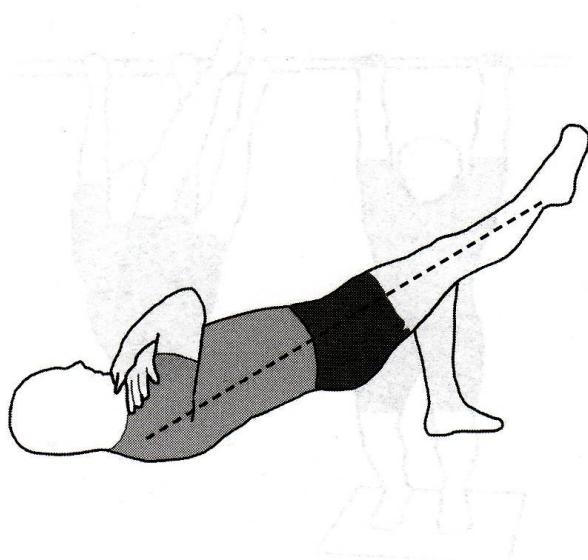
→ Ne pas cambrer le dos au-delà de l'alignement (hyperextension).

**Niveau 1**

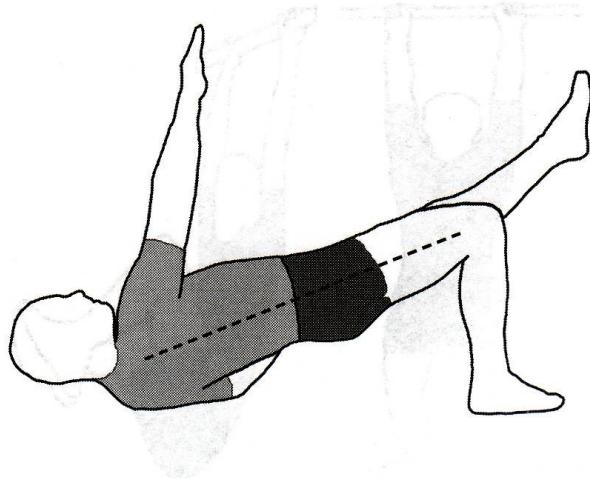
Sur deux épaules et deux pieds ; bras stabilisateurs.

**Niveau 2**

Sur deux épaules et deux pieds.

**Niveau 3**

Sur deux épaules et un pied (alternance).

**Niveau 4**

Sur une épaule et un pied (côtés opposés).

Placement initial

Se tenir en position horizontale, en appui sur le(s) pied(s) et le(s) coude(s). Maintenir un alignement cheville-genou-hanche-épaule.

Action

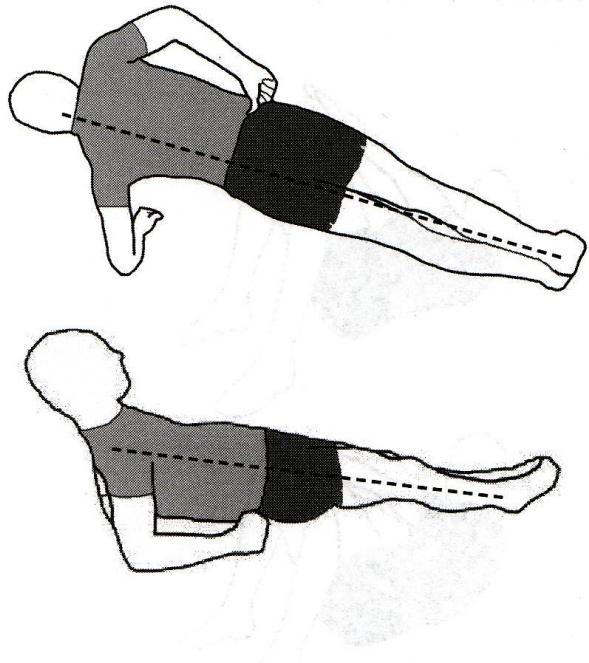
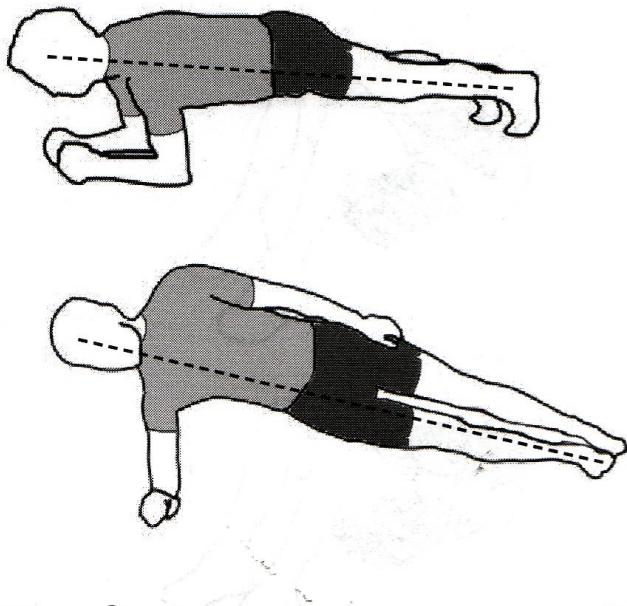
Alterner les quatre positions, fesses et abdominaux contractés (rétroversion du bassin).

Respiration

De faible amplitude tout au long de l'effort.

Points santé

- Conserver l'alignement cheville-genou-hanche-épaule.
- Position sur le dos : maintenir les fesses à ras du sol. Ne pas aller à l'hyperextension.

**Niveau 1**

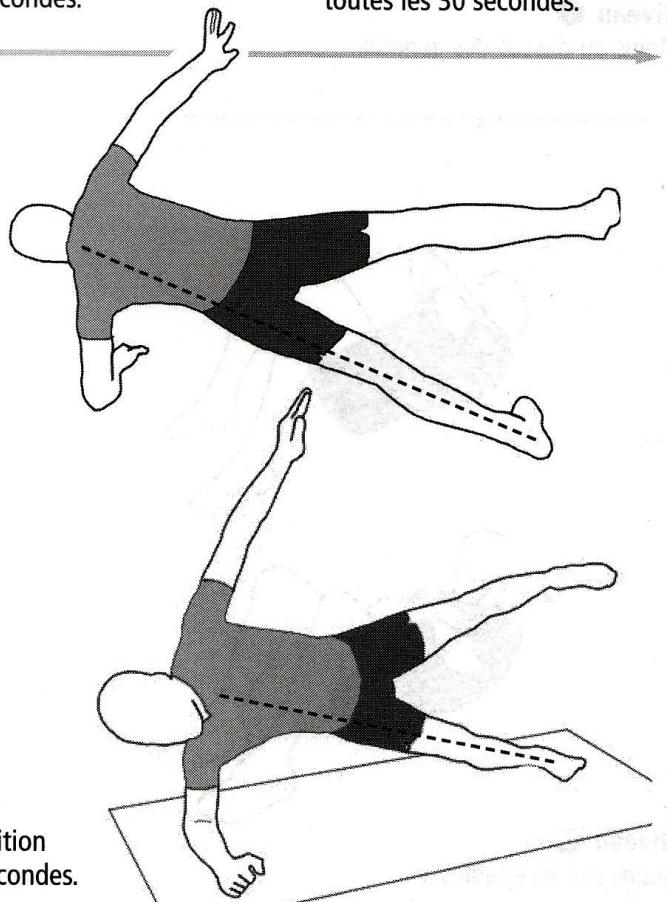
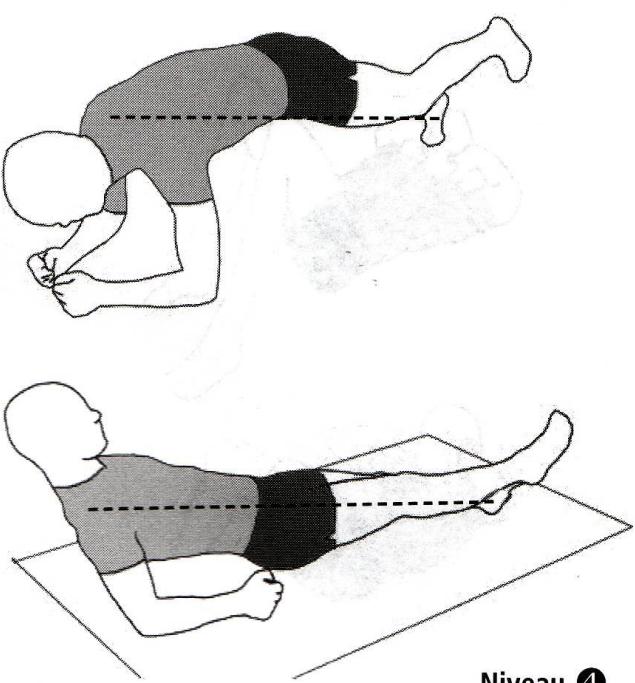
Changer de position toutes les 15 secondes.

Niveau 2

Changer de position toutes les 20 secondes.

Niveau 3

Changer de position toutes les 30 secondes.

**Niveau 4**

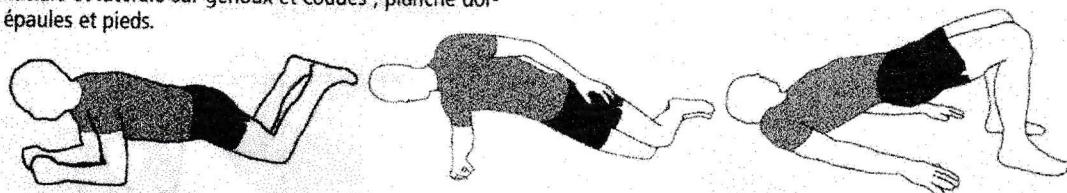
Changer de position toutes les 30 secondes.

ANNEXES

DIFFÉRENTS NIVEAUX DE RÉALISATION SUR QUATRE PLANCHES DE GAINAGE

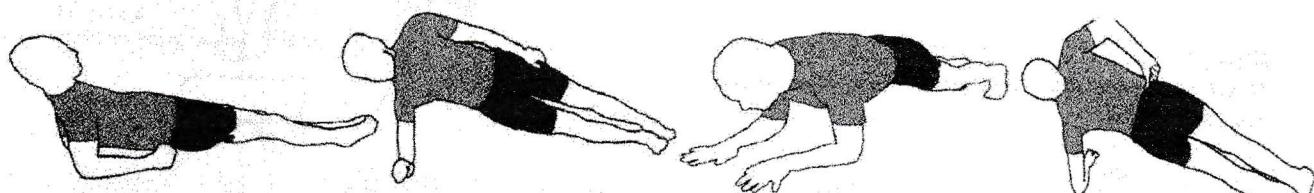
Niveau 1

Planche faciale et latérale sur genoux et coudes ; planche dorsale sur épaules et pieds.



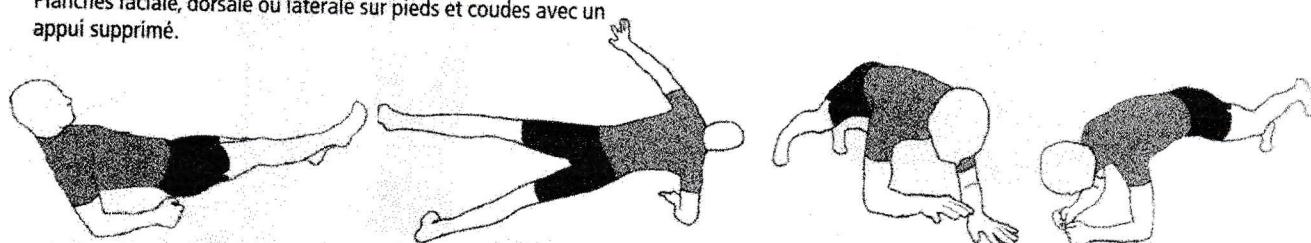
Niveau 2

Planches faciale, dorsale ou latérale sur pieds et coudes.



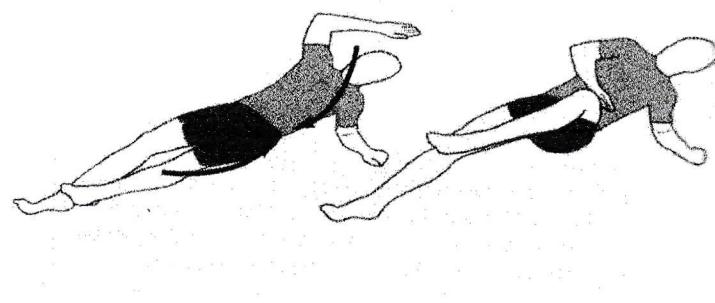
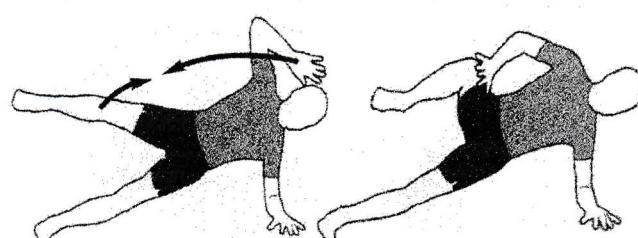
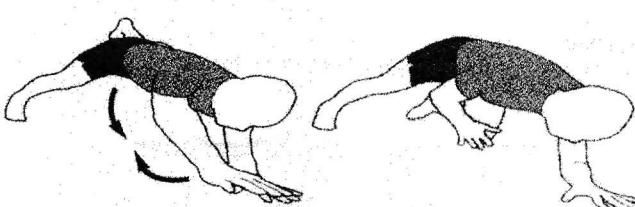
Niveau 3

Planches faciale, dorsale ou latérale sur pieds et coudes avec un appui supprimé.

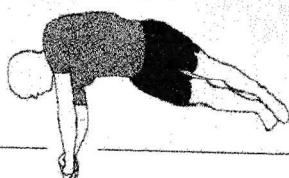


Niveau 4

Planches dynamiques : claquer la main contre le genou le plus vite possible et revenir à la position initiale.



Remarque : pour les élèves qui ont des problèmes pour tenir les planches latérales aux niveaux 1 et 2, une aide peut être utilisée pour se stabiliser en joignant les deux mains.



Gainage jambes tendues ou planche



1

Allongez-vous ventre face au sol, avant-bras écartés de la largeur des épaules et parallèles. Pieds et genoux écartés de la largeur du bassin. Tête dans le prolongement du dos, regard au sol.

2

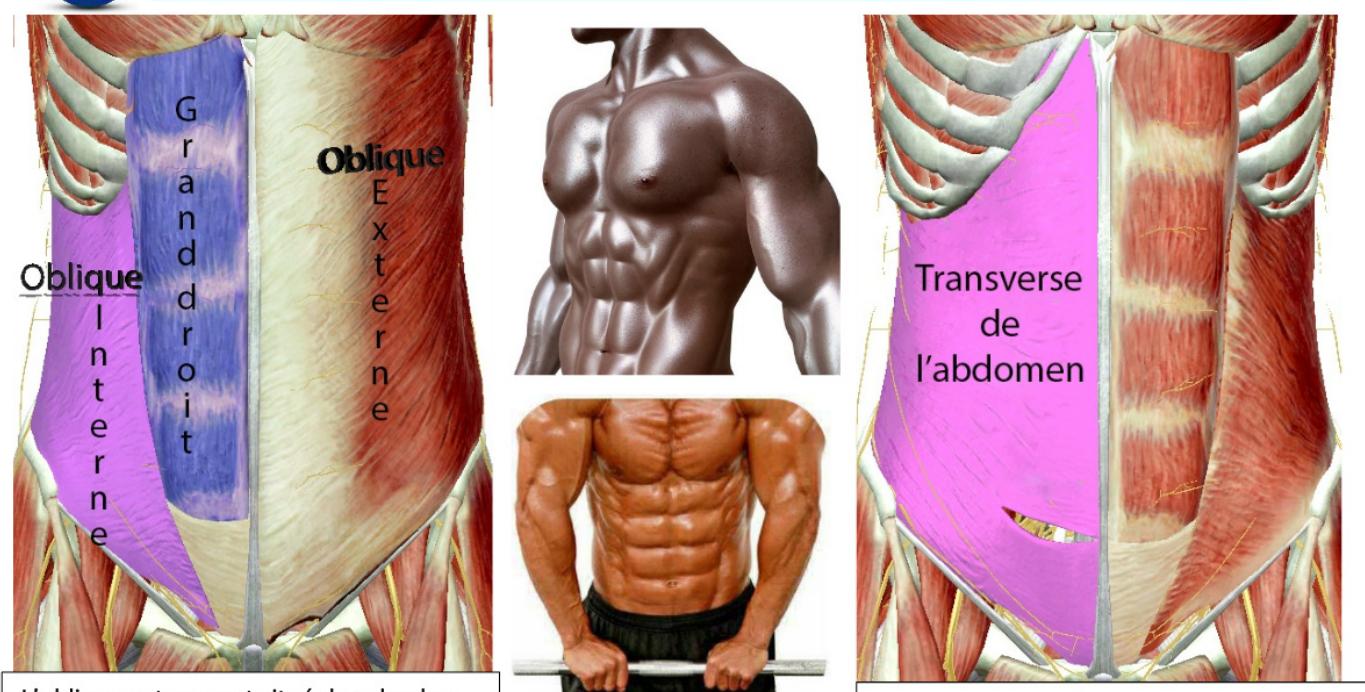
Levez le bassin en tendant les jambes dans le prolongement du dos et maintenez la position. Plus vous ferez cet exercice et plus le temps augmentera (de 10s à 60s).

3

Inspirez et expirez calmement tout en restant immobile.

4

Pensez à la rétroversión du bassin pour protéger vos lombaires.



Gainage latéral jambes tendues ou planche de profil

Obliques



1

Allongez-vous sur le côté, pieds l'un sur l'autre, jambes tendues. L'avant-bras en appui sur le sol est perpendiculaire au corps.

2

Décollez le bassin du sol de façon à ce que les chevilles-bassin-épaules soient alignés. Tête dans le prolongement de l'axe du corps.

3

Maintenez cette position sollicitant de façon statique (isométrique) les obliques et les muscles intercostaux.

4

Vous pouvez décoller la jambe qui est au-dessus pour rendre l'exercice vraiment plus intense.

