

**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**

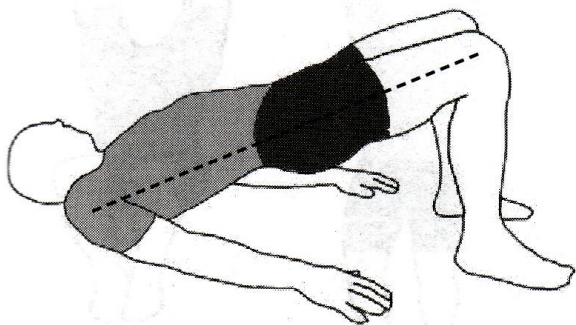
Maintenir la position en continu ou en alternant les appuis selon le niveau.

**Respiration**

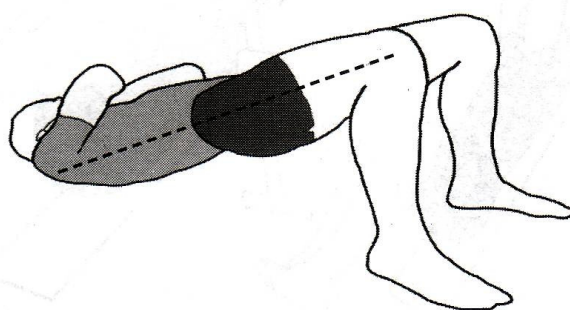
Maintenir la respiration la plus ample possible tout au long de l'effort.

**Point santé**

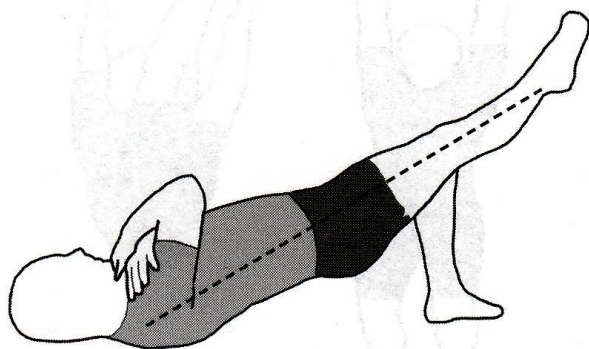
→ Ne pas cambrer le dos au-delà de l'alignement (hyperextension).

**Niveau 1**

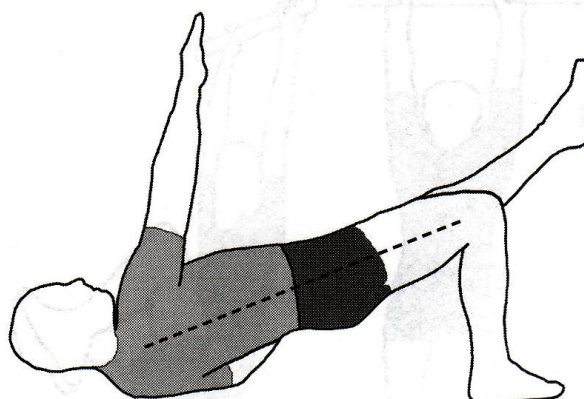
Sur deux épaules et deux pieds ; bras stabilisateurs.

**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**

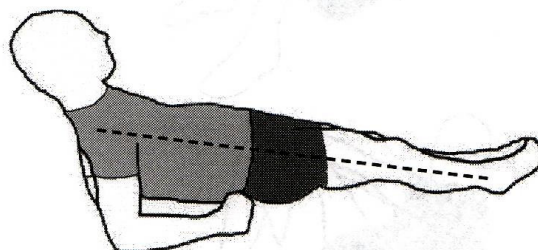
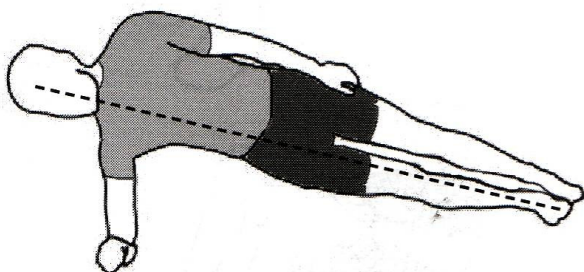
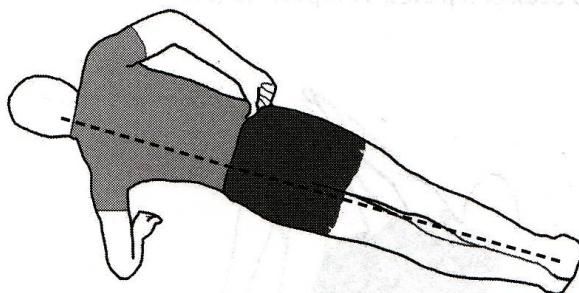
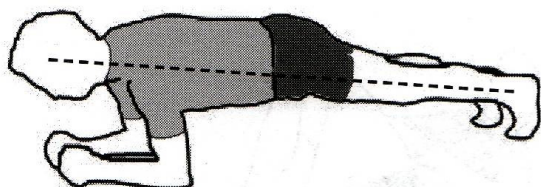
Alternier les quatre positions, fesses et abdominaux contractés (rétroversion du bassin).

**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**

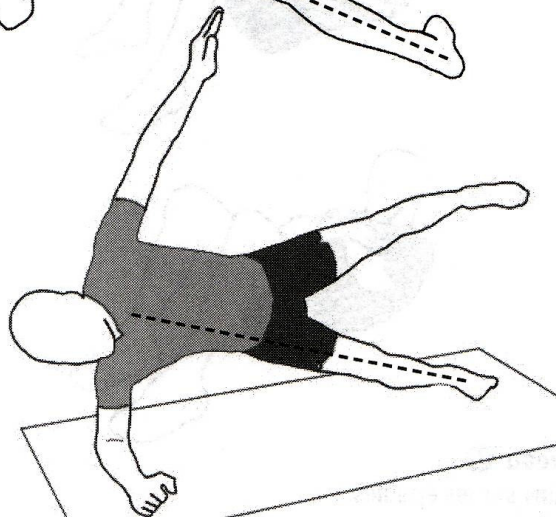
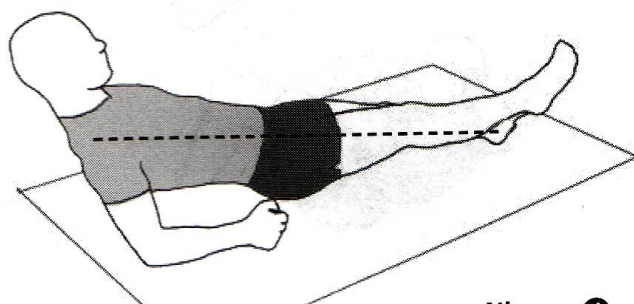
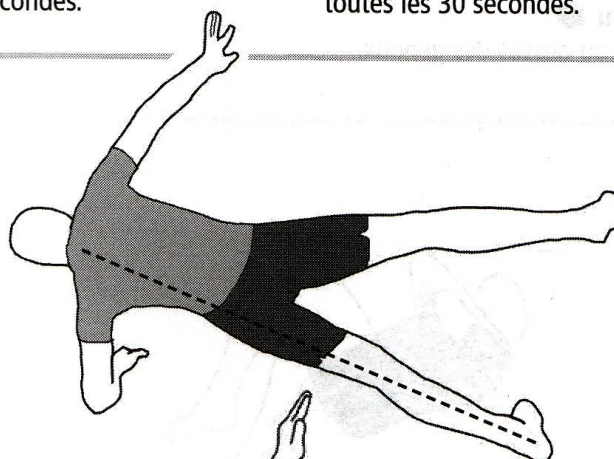
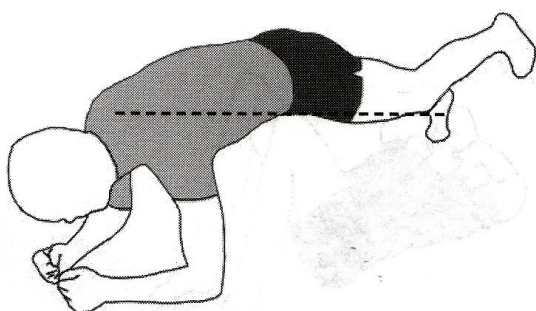
Changer de position toutes les 15 secondes.

**Niveau 2**

Changer de position toutes les 20 secondes.

**Niveau 3**

Changer de position toutes les 30 secondes.

**Niveau 4**

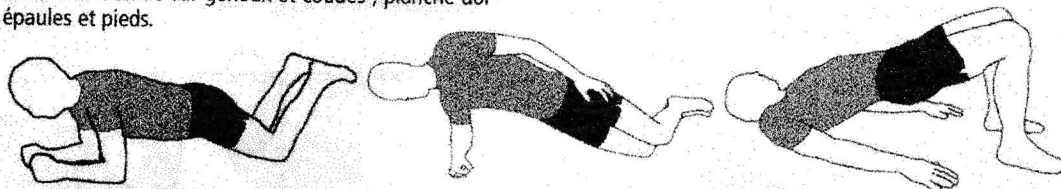
Changer de position toutes les 30 secondes.

# ANNEXES

## DIFFERENTS NIVEAUX DE RÉALISATION SUR QUATRE PLANCHES DE GAINAGE

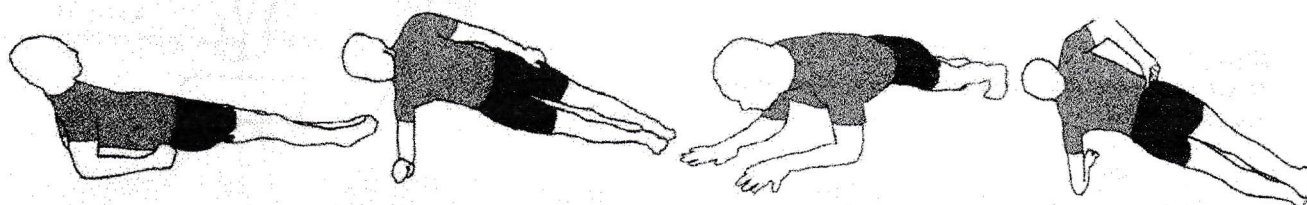
### Niveau 1

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



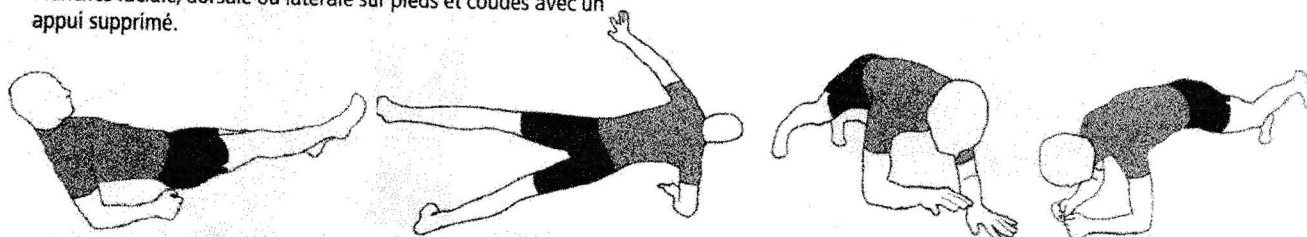
### Niveau 2

Planches faciale, dorsale ou latérale sur pieds et coudes.



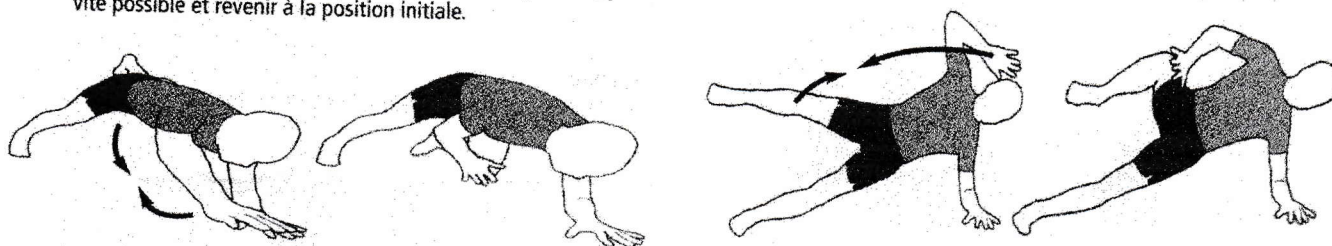
### Niveau 3

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

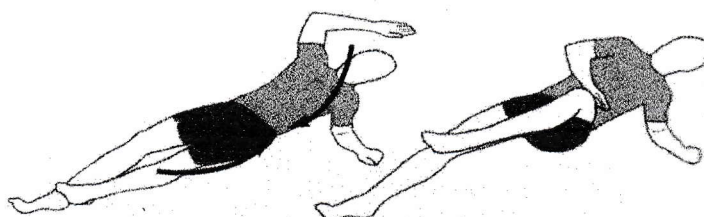
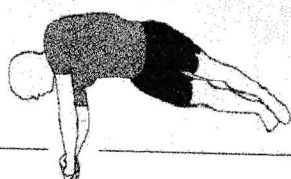


### Niveau 4

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

Transverse  
Grand droit  
Obliques



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

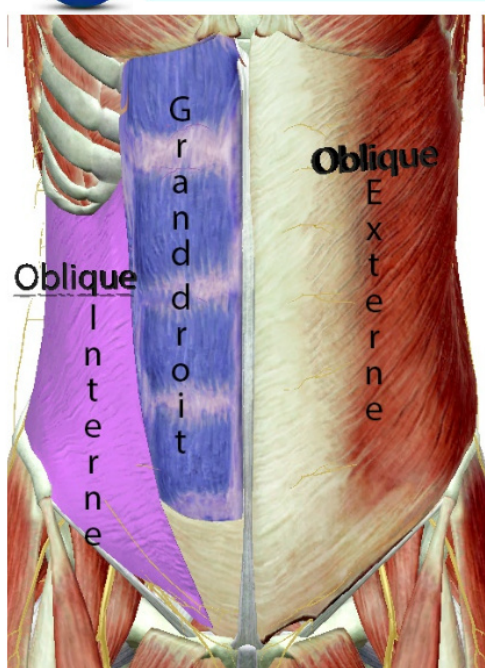
Levez le bassin en tendant les jambes dans le prolongement du dos et maintenez la position. Plus vous ferez cet exercice et plus le temps augmentera (de 10s à 60s).

3

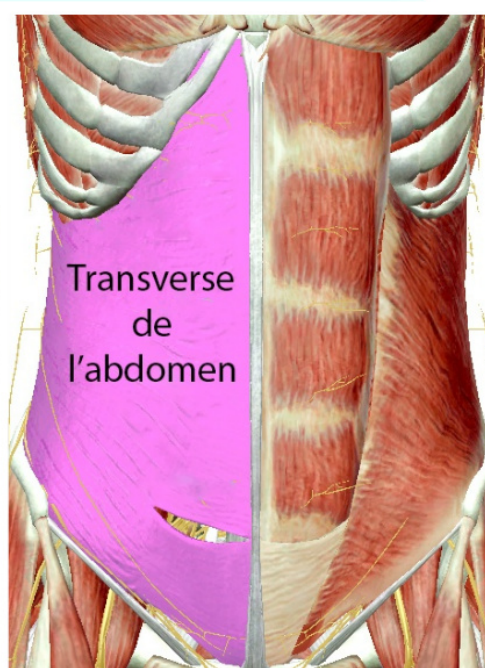
Inspirez et expirez calmement tout en restant immobile.

4

Pensez à la rétroversion du bassin pour protéger vos lombaires.



L'oblique externe est situé dans le plan



## 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.

