

LE GAINAGE

Le document qui suit, sans être exhaustif, a pour but de vous présenter un répertoire de postures de gainage que vous pouvez proposer aux enfants de vos clubs.

Le gainage doit se pratiquer de manière régulière dès l'âge de 7 ans, pour les garçons comme pour les filles ; dans un premier temps il aura pour vertu principale d'équilibrer les forces musculaires, par la suite et selon le niveau, on verra dans cette pratique une manière de préparer les jeunes joueurs :

- aux mouvements globaux de renforcement musculaire avec charges qu'ils devront maîtriser .

- à vivre certains exercices visant à augmenter leur tonicité musculaire générale (lancer de médecine ball, pompes et tractions adaptées, renforcement du haut du corps avec élastique ou résistance d'un partenaire...).

Ces séquences de gainage peuvent prendre place dans des séances de préparation physique intégrant des exercices de vitesse, de résistance à l'effort et de coordination générale (20 à 30 minutes par séance), mais peuvent tout aussi bien s'intégrer à des séances de tennis (début ou fin de séance) ; les postures doivent être tenue entre 15'' et 45'' selon leur degré de difficulté, selon l'âge et le niveau des enfants. Plusieurs séries par groupe musculaire .

Il est important, en amont d'un travail de gainage abdominal, de veiller à ce qu'il n'y ait pas de creux au niveau des lombaires (lordose) et ce afin de répartir les charges équitablement sur les disques intervertébraux. Pour cela, le bassin doit être placé en rétroversion. Pour le faire ressentir aux enfants, il est possible de les faire s'allonger sur le dos, une main placée à plat au niveau de leurs lombaires et de leur demander d'essayer de plaquer la main au sol avec leurs lombaires tout en expirant.

La tête est tenue, regarder ses mains est le meilleur moyen d'y parvenir.

De la position 1 à 5, les temps de travail proposés sont les suivants :

20 à 25 secondes de contraction isométrique

6 à 8 répétitions

2 à 3 séries

Le temps de récupération entre les répétitions est égal au temps de travail

Le temps de récupération entre les séries est de 2 minutes

Afin d'éviter toute compensation musculaire et toute dégradation de la posture, il est préférable de réduire le temps de travail et d'augmenter le nombre de répétitions.

Position 1 : Le décubitus ventral sur les pointes de pieds.

Variable : pieds écartés = plus facile



Position 2 : Sur les coups de pieds



Position 3 : Un ballon placé sous les pieds permet de faire travailler la proprioception et l'équilibre.



Position 4 : Demander après avoir tenue la position 1 quelques secondes, de lever alternativement le pied droit puis le pied gauche pendant un laps de temps plus ou moins long selon l'âge et le niveau des enfants. **Pas trop haut, pour ne pas nuire à une bonne position initiale**



Position 5 : Idem position 4 avec levée du bras opposé à la jambe



De la position 6 à 8, les temps de travail proposés sont les suivants :

20 à 40 secondes de contraction isométrique

3 à 4 répétitions

2 à 3 séries

Récupération entre les répétitions = temps de contraction

Récupération entre les séries = 2 minutes

Position 6 : Le travail en décubitus latéral.

La pratique du tennis étant asymétrique, les enfants auront un côté plus fort que l'autre (sur coude droit ou sur coude gauche). Faire durer cet exercice plus longtemps sur un côté par rapport à l'autre, ou augmenter le nombre de séries sur un côté permet de limiter cette différence et par la même de prévenir l'apparition de certaines blessures.

La tête doit être tenue dans l'axe du corps.

Variable : Tenir cette position quelques secondes et faire « osciller » le bassin plusieurs fois quelques centimètres vers le haut et quelques centimètres vers le bas.



Position 7 : Tenir la position 6 quelques secondes et faire monter la jambe libre à l'horizontale, tenir la position ou faire redescendre la jambe en contrôlant la descente et recommencer l'opération plusieurs fois.

La tête doit être tenue dans l'axe du corps.



Dans les positions 6 et 7, le corps doit être tenu dans la position ci-dessous. Le défaut le plus courant est d'avoir les fesses portées trop en arrière. L'angle buste-jambes doit être de 180°.



Position 8 :



De la position 9 à 12, les temps de travail proposés sont les suivants :

10 à 20 secondes de contraction isométrique

10 à 15 répétitions

2 à 3 séries

Récupération entre les répétitions = temps d'effort

Récupération entre les séries = 2 minutes

Position 9 : La réalisation de cette posture peut-être rendue difficile ou douloureuse par un problème de raideur au niveau des muscles des bras et des épaules. Si tel est le cas, cela doit vous inciter à pratiquer des étirements spécifiques sur ces zones.



Position 10 : Après avoir tenue la position 9 quelques secondes, lever alternativement l'une des deux jambes à l'horizontale.



Position 11 :



Position 12 :



ETIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS :

En complément du travail de gainage-verrouillage du rachis, il est important d'effectuer un travail d'étirements des ischios-jambiers pour prévenir les douleurs dorsolombaires.

Pour cela, il est possible de proposer des étirements sous forme de **contraction/relâchement/étirement**.

Le joueur contracte le muscle pendant 6 à 8 secondes, relâche pendant 3 secondes et étire pendant 10 à 15 secondes.

L'exercice peut être répété 4 à 5 fois par jambe.

Il est possible de proposer également des étirements dits posturaux, durant lequel le joueur maintient la posture de 20 à 40 secondes et cela plusieurs fois.