

Renforcement et gainage ceinture pelvienne et...



- **Renforcement**=développement de la force, d'endurance, de vitesse
- **Gainage**= proprioception, kinesthésie ,alignement, réactivité à la déformation...

Les chaînes:

- Chaîne antérieure
- Chaîne postérieure
- Chaîne latérale

Mais une chaîne peut aller jusqu'aux pieds ou aux bras dans les différentes disciplines, ou les différents sports (gym, haltérophilie...)

Pour

Performance, efficacité= transmettre des forces à son corps pour

- Courir ,déborder,se déplacer, sauter

Lancer(un engin loin, précisément,frapper(un ballon, un adversaire)

Prévention

maintenir la colonne vertébrale dans sa position idéale en interdisant les accentuations de courbure mais sans les effacer pour

- **limiter les blessures liées aux traumatismes du sport**
- **limiter les blessures liées aux traumatismes de la discipline**
- **limiter les blessures liées à la fatigue entraînant une faute de gainage**

RENFORCEMENT



- Identifier et renforcer les muscles du soutien
- Mêmes principes que la musculation dans le développement de la force dans les différentes formes de contraction mais
- sans doute plus à visée endurance
- Plus en isométrie



Les exercices

chaînes

concentrique

excentrique

isométrique

Haut fixé

bas fixé

Charge additionnelle
poids du corps Sans charge

GAINAGE

- se placer

- réagir aux contraintes extérieures susceptibles de déformer ou briser ces alignements

- Et pourquoi pas être fort dans des ruptures d'alignement



les principes



Maintenir des positions et augmenter les contraintes en jouant sur

- La quantité
- La charge (additionnelle, isolant un groupe musculaire, jouant avec CG)
- La partie du corps fixée

La stabilité ou l'instabilité (mouvements perturbateurs, appuis instables)



Garder des alignements dans des situations proches de l'activité sportive et
Créer des perturbations



Les exercices

Maintien de positions

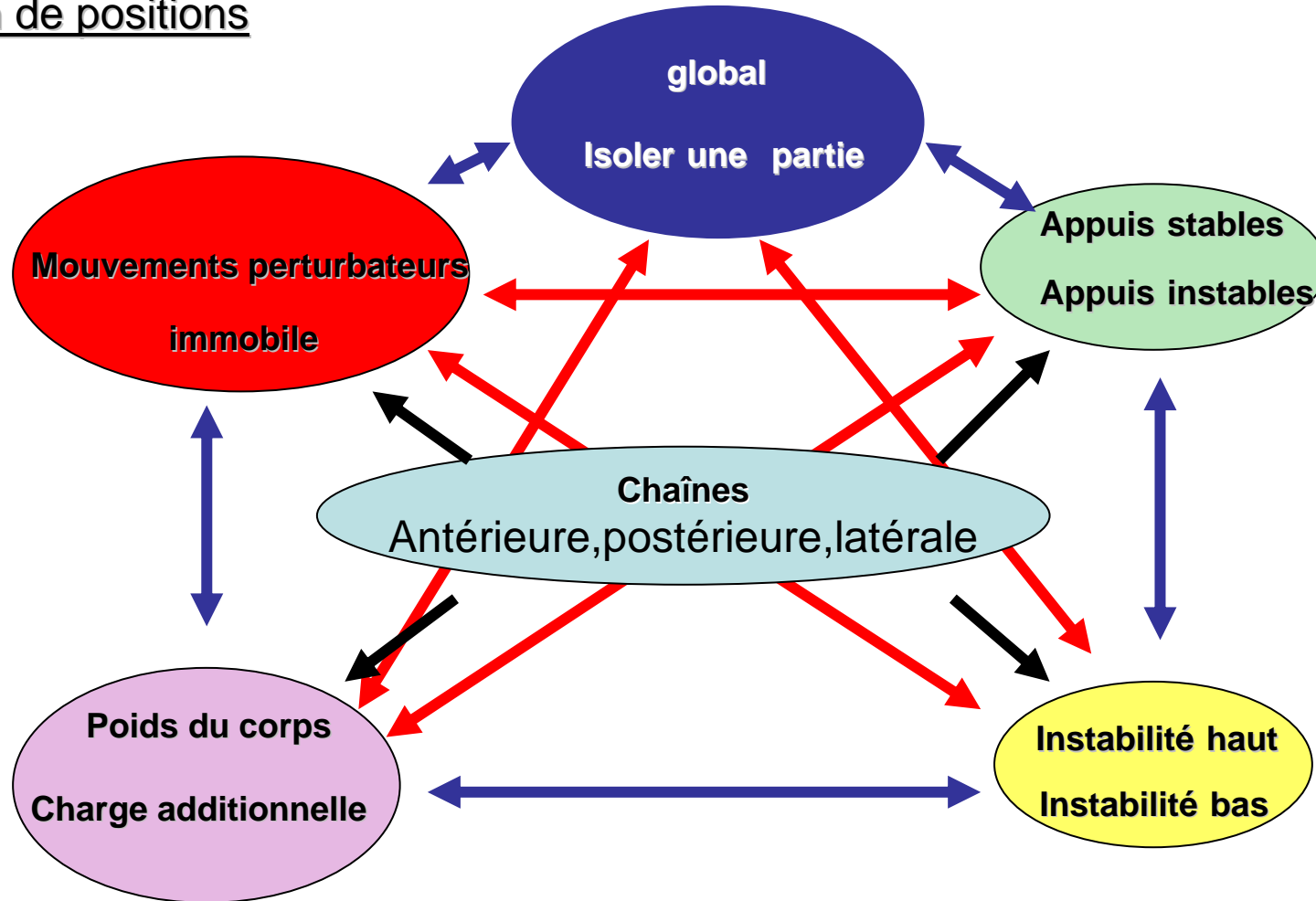


Illustration chaîne antérieure











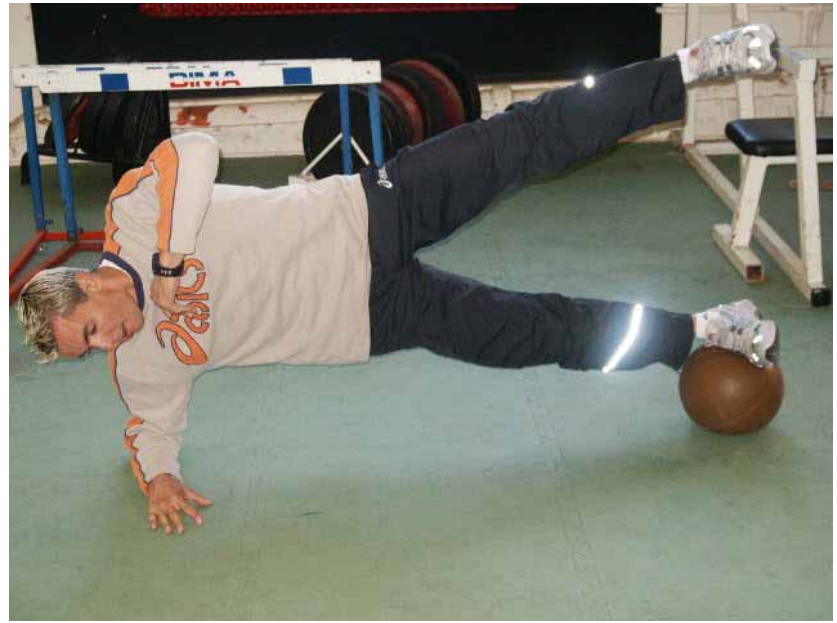


Illustration chaîne latérale











Déplacements (montées genoux, cycles de pieds, arrière, franchissement de haies..)

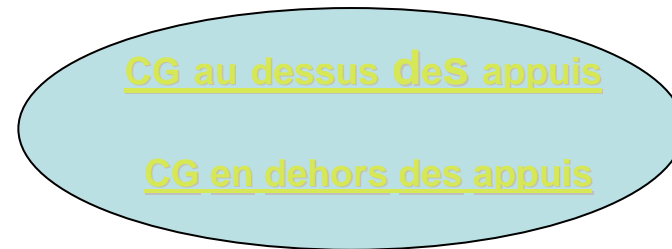
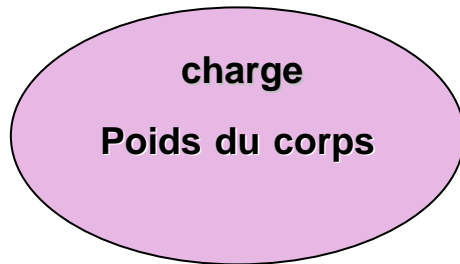


Illustration gainage en déplacement





La séance

Exemple= 3x15' r=3'

Mixer le renforcement et le gainage dans:

La série

La séquence

La séance

La saison

La séance varie en fonction des périodes

