



PARTIE 2

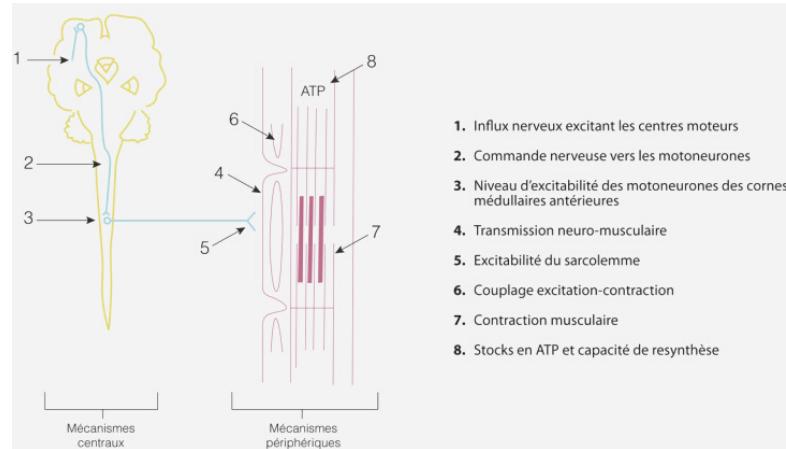
LE GAINAGE



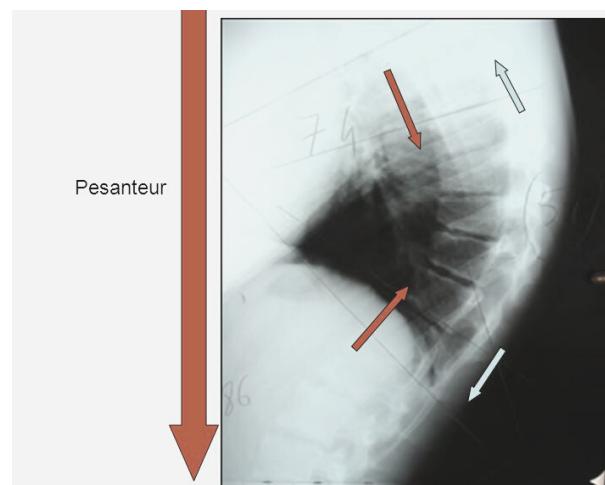
LES BIENFAITS DU SPORT

- Un muscle possède plusieurs propriétés : excitabilité électrique, contractilité, extensibilité (sans déchirement) et élasticité (reviens à sa forme d'origine.)
- Dans le sport, **les muscles squelettiques striés** sont activés essentiellement. **Le muscle cardiaque** est stimulé indirectement également. L'activité physique implique aussi **les muscles lisses** qui possèdent une contraction involontaire (exemple : les abdominaux facilitent le transit intestinal.)
- Le travail musculaire actif agit sur les os, les articulations ou d'autres types de tissus par des mécanismes de **mécanotransmission** (transmission des forces mécaniques à travers les cellules ou organes) et de **mécanotransduction** (transformation d'un signal mécanique en un signal chimique ou biochimique.)
- Il existe un effet bénéfique de l'activité musculaire sur la circulation veineuse et lymphatique de retour (le sport peut être contre-indiqué en cas de problème d'insuffisance veineuse)
- **La loi de Delpech** représente un effet de la compression, les os croissent en raison inverse des pressions qu'ils subissent.
- **La loi d'épaisseur du cartilage**, elle est proportionnelle aux contraintes de compression qu'il subit.
- Le travail musculaire actif a un effet sur l'augmentation de la température locale et générale. L'activité musculaire augmente l'élimination des toxines par l'urine et la sueur. Les mouvements musculaires ont également un effet sur la coordination de l'individu, l'oxygénation des cellules nerveuses...

MÉCANOTRANSDUCTION



LA LOI DE DELPECH





LES BIENFAITS DU GAINAGE



AMÉLIORER LA POSTURE

Le gainage, et principalement la position de la planche (ou gainage frontal), permet de renforcer le tronc, de ce fait le dos et les épaules sont aussi sollicités dans cet exercice. Cela s'en ressent fortement sur la posture après quelques séances.



OBTENIR UN VENTRE PLAT

Le gainage est un exercice qui sollicite principalement la ceinture abdominale. Les améliorations au niveau de l'abdomen sont rapides. Le gainage est sans doute l'un des meilleurs exercices pour atteindre le but ultime de beaucoup de gens : le ventre plat.



GAGNER EN SOUPLESSE

Le gainage est excellent pour améliorer votre souplesse, il offre une meilleure stabilité à vos muscles et donc une meilleure mobilité à votre corps. Au fil des séances, vous remarquerez vite que votre corps devient de plus en plus souple.



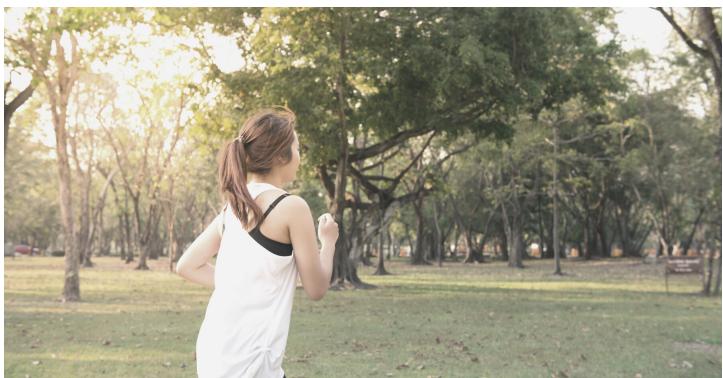
DIMINUER LES DOULEURS

En se mettant au sport, on peut ressentir une douleur au niveau du dos et des articulations. L'avantage du gainage, c'est qu'il appose une très faible pression sur le dos ou les articulations et permet donc d'éviter ces douleurs indésirables.



BRÛLER DES CALORIES

Aussi étrange que cela puisse vous paraître, le gainage permet en fait de brûler beaucoup de calories, bien plus que des exercices d'abdos classiques. Le gainage reste donc une bonne façon de perdre un peu de graisse.



SE DÉBARRASSER DU STRESS

Le gainage, comme d'autres activités, est un excellent moyen d'évacuer le stress et de calmer l'anxiété après une longue et dure journée. Le fait qu'il faille rester immobile durant un exercice de gainage peut faire penser à une sorte de méditation.



La méthode Pilates, parfois simplement appelée Pilates, est un système d'activité physique développé au début du xx^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates.

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



Joseph Pilates est né en Allemagne en 1883 d'un père gymnaste médaillé, et d'une mère naturopathe. C'était un enfant chétif, atteint d'asthme et de rachitisme. Il souffrait par ailleurs d'une malformation de la jambe. Adolescent, il s'intéressait aux disciplines sportives et pratiquait plusieurs activités physiques. Il comprit le bénéfice de ces activités lorsqu'il constata les transformations qu'elles opéraient sur son propre corps.

Convaincu du bienfait du mouvement sur le corps, il s'inspire de l'observation des étirements des animaux, des gestes sportifs, et assurément, de la pratique de méthodes occidentales et orientales dont le yoga, pour élaborer sa "philosophie", largement influencée par l'idée **d'esprit sain dans un corps sain**.

Il appela d'ailleurs sa méthode « contrôlogie », en référence à la façon dont elle encourage l'utilisation de l'esprit pour contrôler les muscles, particulièrement ceux du tronc ou caisson abdominal.

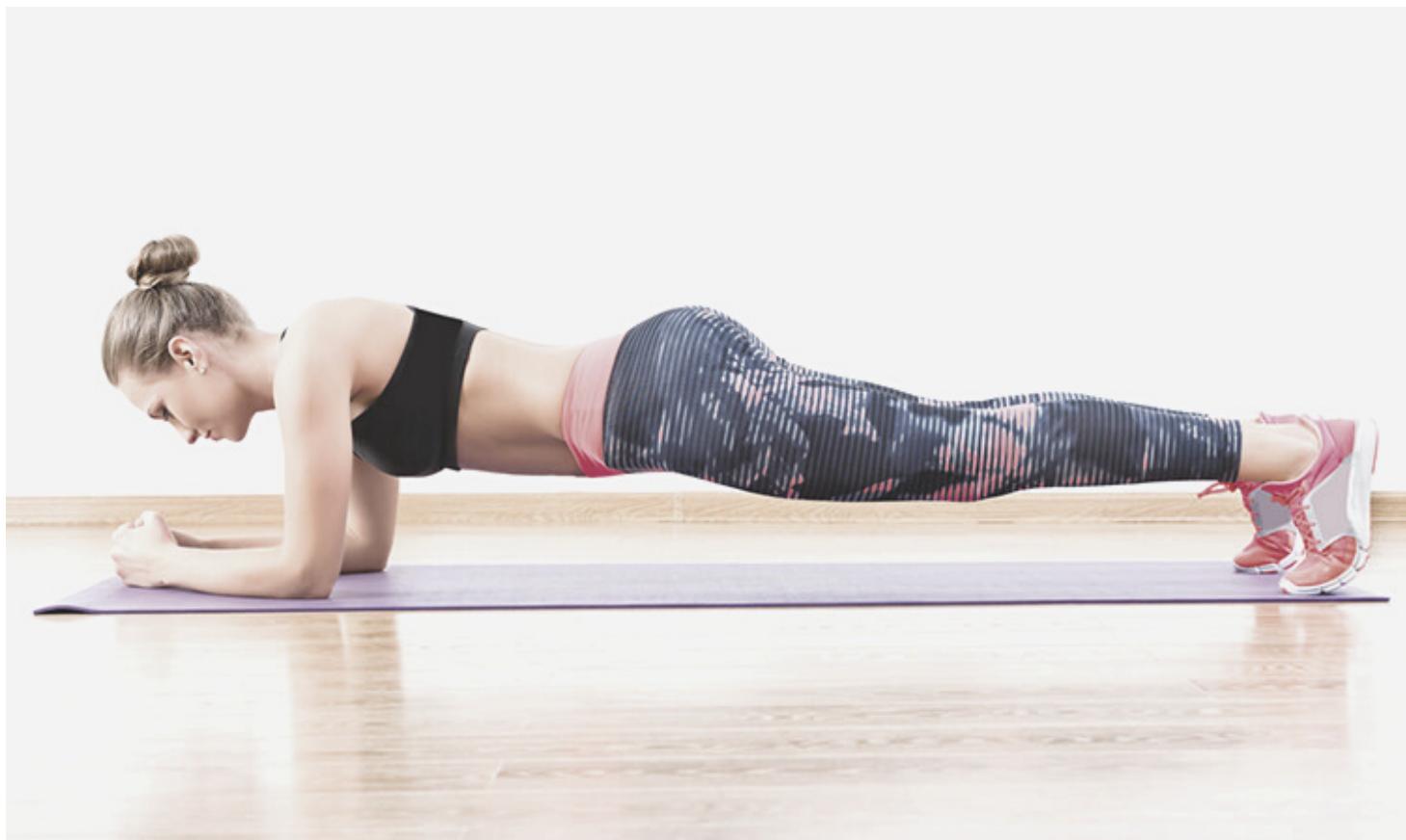
Arrivé en Amérique après avoir fui l'Allemagne Nazie, il louera un studio à New York, dans le même immeuble que l'American Ballet School de New York, ce qui lui permettra d'asseoir la réputation de sa méthode auprès des danseurs (bon nombre de professeurs de Pilates venant du milieu de la danse.)



LE GAINAGE DES ABDOMINAUX

Les abdominaux participent aux mouvements du tronc, au maintien de l'équilibre de la posture, aux mouvements respiratoires notamment dans la respiration forcée, aux efforts de poussée (défécation, vomissement, accouchement, etc.), au soutien des viscères.

Le gainage des abdominaux est donc essentiel au bon fonctionnement de notre corps.



Différents concepts émergent en fonction des courants de kinésithérapie notamment de la rééducation périnéale. On peut les classer en deux courants essentiels :

- Les abdominaux hyperpressifs**
- Les abdominaux hypopressifs.**



LES ABDOMINAUX HYPERPRESSIFS

Le courant des abdominaux hyperpressifs est le plus diffusé dans le domaine sportif et en musculation (associant une expiration ou une musculation concentrique des abdominaux.). Voici une liste d'exercices qui peuvent être inclus dans diverses méthodes.



Exercices proprioceptifs de type abdominaux sur ballon (sur zone de travail instable).



Exercices du « centrage » et du couple abdominaux / Psoas-Illiaque dans la méthode Pilates.



Exercices d'abdominaux en respectant la lordose lombaire.



Exercices d'abdominaux en fonction de la rotation (interne ou externe) des articulations coxo-fémorales.



LES ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

Ce courant des abdominaux de type hypopressif est essentiellement issu de la kinésithérapie. Il possède une orientation possible vers la gymnastique périnéale.



Exercices sur le muscle transverse (isométrie et expiration)



Gymnastique abdominale hypopressive du Dr Caufriez.



Massage interne issu du yoga appelé « nauli » qui use de procédés respiratoires typiques.



Concept abdo-mg de Guillarme, travail d'abdominaux avec orientation des cônes de flux pressionnels dans la cavité abdominale.



LES BIENFAITS DES ABDOMINAUX HYPOPRESSIFS

Les abdominaux hypopressifs sont des exercices d'abdominaux d'un style différent de celui que l'on apprend dans les salles de fitness. Ils s'inscrivent dans un courant plus généraliste : **la gymnastique hypopressive**. Celle-ci est en fait une méthode, créée par le docteur **Marcel Caufriez**, visant à muscler renforcer la sangle abdominale non pas par l'exercice de musculation classique, mais par la respiration.



Les abdominaux hypopressifs permettent :

d'obtenir un ventre plat rapidement, de compenser la pression subite par l'abdomen lors des abdominaux hyperpressifs dits « classiques », de protéger le dos et les lombaires de nombreuses blessures, d'assurer un bon maintien des organes, de remuscler le périnée suite à une grossesse, de remuscler le ventre pour les personnes ayant perdu beaucoup de poids.

Ces exercices vont permettre de muscler aussi bien le muscle transverse que le diaphragme souvent négligé.

En effet, la pratique des abdominaux classiques, ceux qui rapprochent épaules et hanches comme les « **crunchs** » (dits hyperpressifs), ont pour conséquence de faire une pression sur l'abdomen. Si elle est pratiquée à outrance ou non compensée par d'autres exercices, **cette pression peut avoir pour conséquence** : de faire sortir le ventre, de pousser les organes et viscères suspendus à notre tronc vers le bas.

Ceci a pour risque : des descentes d'organes, des incontinences et des relâchements du périnée, d'augmenter le risque de hernies abdominales, une compression des disques intervertébraux et entraîner des hernies discales, lumbagos, sciatiques...



EXEMPLE D'EXERCICES

Les exercices d'abdominaux hypopressifs peuvent être pratiqués quotidiennement et même plusieurs fois par jour !

Ils doivent en tout cas être effectués très régulièrement.

On peut tout simplement les faire dans différentes positions : assis, allongé, sur les genoux ou encore debout.

Il est conseillé de les faire le ventre vide, après un passage aux toilettes pour être certain que la vessie et le système digestif soit vide et sans contrainte.

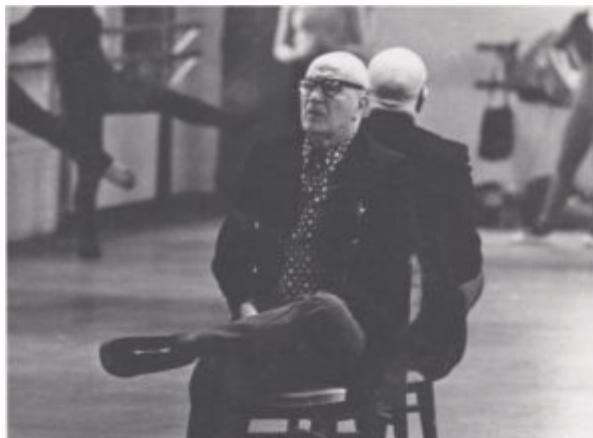
- Allongez-vous sur le dos.
- Repliez les jambes et posez les pieds à plat.
- Assurez-vous que toute la colonne vertébrale est bien en contact avec le sol. Le bassin est donc en « rétroversion ».
- Si vous ne sentez pas cela, essayez d'allonger votre colonne en tirant sur la tête et en poussant sur les fesses pour que la cambrure lombaire diminue.
- Dans cette position, expirez tout l'air de vos poumons en rentrant le ventre au maximum. Maintenir l'expiration durant 10 à 20 secondes selon vos capacités.
- Sans reprendre de l'air, contractez le périnée.
- Vous devez alors sentir une contraction au niveau du nombril.
- Inspirez alors profondément en gardant le ventre rentré au maximum. Ce sont les poumons qui se gonflent et non l'abdomen.
- Répétez cette respiration durant 5 à 10 min.





LA MÉTHODE BARRE AU SOL

La barre au sol, qu'on appelle également barre à terre, est une technique de danse qui se déroule entièrement au sol...et sans barre ! Elle permet, grâce à différents exercices ciblés, de développer la tonicité musculaire et la souplesse en travaillant les ouvertures et placements. Venue au départ de la danse classique, la barre au sol est désormais un terme générique pour désigner les exercices au sol en danse moderne, jazz ou contemporaine.



La barre au sol a été inventée par Boris Kniaseff, un danseur, maître de ballet réputé et pédagogue français d'origine russe. Lorsqu'il fonde son école en Suisse en 1937, il se heurte à un problème de taille puisque le bâtiment est classé aux monuments historiques et qu'il lui est donc interdit de fixer des barres de danse aux murs. Il cherche donc une solution pour permettre à ses élèves d'effectuer leur échauffement sans utiliser les barres ; et il lui vient l'idée d'adapter une série d'exercices pour les effectuer directement au sol.

Pliés, dégagés, battements ou encore ports de bras se feront assis ou couchés. En inventant cette technique, il a permis à une véritable discipline de voir le jour.

Elle est aujourd'hui enseignée partout dans le monde et pratiquée par les plus grands danseurs.

Même si elle est beaucoup pratiquée par les danseurs pour travailler leur alignement, leur musculature et parfois se remettre de mauvaises blessures, il faut toutefois souligner que la barre au sol est accessible à tous, même aux personnes n'ayant jamais dansé auparavant.

C'est au contraire un bon moyen de débuter puisqu'elle prépare véritablement le corps pour la danse, et vous n'avez pas à vous confronter au regard d'une classe entière puisque tous les mouvements se font au sol.

Nauli, que l'on appelle encore le brassage abdominal, est une technique qui consiste à contracter et sortir isolément les grands droits abdominaux. En faisant travailler les muscles abdominaux, Nauli réalise un massage revitalisant de tous les organes internes et concentre le Prana dans la région de plexus solaire. Le terme «Nauli» vient de la racine sanskrite «nala» qui signifie précisément «la cordelette du nombril», c'est-à-dire les muscles droits de l'abdomen.



Nauli est considéré comme une technique difficile qu'il est recommandé d'apprendre avec un professeur. L'apprentissage d'un jour est cependant souvent insuffisant.

Si les Shatkarmas et les Asanas stimulent la digestion, Nauli est le champion. Il tonifie rapidement les muscles abdominaux, les nerfs, les intestins, les organes reproducteurs, excréteurs et urinaires. En fait, il n'y a pas une seule partie des viscères qui ne soit stimulée par cette pratique. Quand les muscles abdominaux sont brassés, non seulement ils sont tonifiés, mais tous les organes internes sont soumis à un massage.