

Le Gainage Complet

Comprendre, programmer et progresser — du
débutant à l'athlète confirmé.

- ✦ Fondements scientifiques du gainage
- ✦ 4 niveaux de progression
- ✦ 3 programmes clés-en-main
- ✦ Erreurs fréquentes et corrections



Pourquoi le gainage est incontournable

Le gainage est souvent réduit aux abdominaux. C'est une erreur fondamentale. Le gainage désigne la capacité de l'ensemble du tronc — abdominaux, muscles lombaires, fessiers, stabilisateurs scapulaires — à **maintenir la colonne en position neutre** pendant l'effort et dans les gestes du quotidien.

Que vous soyez dirigeant à la posture avachie après 8h de bureau, sportif en quête de performance ou personne souffrant de lombalgies récurrentes, travailler votre gainage change tout.

PERFORMANCE

Le tronc est le relais de transmission de force entre les membres. Un gainage déficient crée des fuites d'énergie, limite la puissance et expose aux blessures.

PRÉVENTION

80 % de la population souffre ou souffrira de lombalgies. Dans 90 % des cas elles sont aspécifiques — un gainage insuffisant est un facteur de risque majeur.

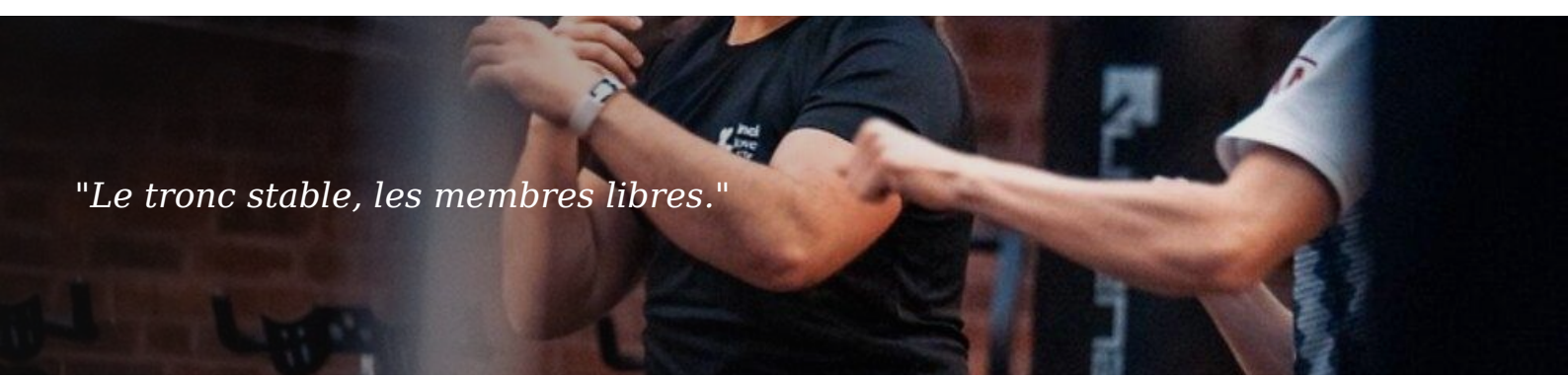
POSTURE

Le tonus postural — activité musculaire permanente qui maintient le corps contre la gravité — dépend directement de muscles stabilisateurs profonds bien entraînés.

QUOTIDIEN

Porter, soulever, se pencher, tourner : chaque geste mobilise la chaîne du tronc. Le gainage rend ces gestes efficaces et sans risque.

Ce que dit la science : Un déficit de stabilisation lombo-pelvienne est associé à une incidence accrue de lombalgies et une baisse de performance dans tous les sports. L'entraînement spécifique du gainage réduit significativement les douleurs chroniques du bas du dos (méta-analyse Searle et al., révisée 2021).



"Le tronc stable, les membres libres."

Les 4 piliers du gainage

Un travail de gainage complet sollicite le tronc dans **quatre directions**. Négliger l'une d'elles crée des déséquilibres qui se répercutent sur la posture et la performance.

PILIER	MUSCLES CIBLES	EXERCICE DE RÉFÉRENCE
Antérieur	Grand droit, transverse, obliques	Planche frontale (forearm plank)
Postérieur	Érecteurs du rachis, grand fessier, ischio-jambiers	Superman / pont fessier
Latéral	Obliques, carré des lombes, moyen fessier	Planche latérale
Profond	Transverse, multifides, plancher pelvien, diaphragme	Vacuum abdominal, respiration diaphragmatique

Le caisson abdominal : Transverse + multifides + plancher pelvien + diaphragme forment une unité fonctionnelle. Leur co-contraction crée une pression intra-abdominale qui protège la colonne. C'est la base à maîtriser avant tout autre exercice.

Le bon placement — la base de tout

Avant de progresser, il faut apprendre le **placement neutre du bassin**. Ni antéversé (cambrure excessive), ni rétroversé (dos plat forcé). Ce placement neutre optimise la transmission des forces et protège les disques intervertébraux.

1. Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat.
2. Glissez une main sous le bas du dos : il doit y avoir une légère courbure (1-2 cm).
3. Contractez légèrement le transverse (comme si vous vouliez fermer un pantalon trop serré).
4. Maintenez cette position pendant l'ensemble des exercices.

Les 4 niveaux de progression

Niveau 1 — Activation (débutant ou rééducation)

Objectif : activer les muscles profonds, apprendre le contrôle moteur.

- **Dead bug** : allongé, bras tendus vers le plafond, descente alternée bras/jambe opposée. 3×8 répétitions lentes.
- **Pont fessier** : allongé, montée du bassin, tenir 3 sec au sommet. 3×12.
- **Planche sur genoux** : 3×20 sec. Priorité à l'alignement.
- **Vacuum assis** : Expirez, rentrez le nombril sans bouger le bassin. 5×10 sec.

Niveau 2 — Stabilisation (intermédiaire)

Objectif : gainage global en appui bi-podal puis uni-podal.

- **Planche frontale** : 3×45 sec. Fesses ni en l'air ni affaissées.
- **Planche latérale** : 3×30 sec par côté.
- **Superman alterné** : À 4 pattes, extension bras/jambe opposée. 3×10 de chaque côté.
- **Hip thrust** : Pont fessier avec charge, 3×15.

Niveau 3 — Gainage dynamique (avancé)

Objectif : maintenir la rigidité du tronc pendant un mouvement des membres.

- **Planche avec touches d'épaule** : En planche, toucher l'épaule opposée. 3×10.
- **Mountain climbers lents** : 3×20 (genoux vers poitrine, contrôlé).
- **Pallof press** : Avec élastique ou poulie, pousser les bras en avant et résister à la rotation. 3×12.
- **Planche sur bosu ou surface instable** : 3×30 sec.

Niveau 4 — Gainage fonctionnel (sport-spécifique)

Objectif : transfert au geste sportif — appui unipodal, suspension, rotation sous contrainte.

- **Turkish get-up (kettlebell)** : Passage sol-debout en maintenant le bras vertical. 3×3 de chaque côté.
- **Dragon flag progressif** : Niveau exigeant. Priorité au contrôle, pas à l'amplitude.
- **Rotation avec medicine ball** : Debout, bras tendus, lancer contre un mur. 3×15.

- **Appui unipodal avec charge** : Squat sur une jambe avec haltère ipsilatéral. 3×8.

"La technique correcte avant la charge lourde. Toujours."



3 programmes clés-en-main

PROGRAMME A — DÉBUTANT (2 SÉANCES/SEMAINE · 15-20 MIN)

S1-S2 : Dead bug 3×8 · Pont fessier 3×12 · Planche sur genoux 3×20 sec · Vacuum 5×10 sec

S3-S4 : Dead bug 3×10 · Pont fessier 3×15 · Planche frontale 3×25 sec · Superman 3×8

S5-S6 : Planche frontale 3×40 sec · Planche latérale 3×20 sec · Hip thrust 3×15 · Mountain climbers 3×10

PROGRAMME B — INTERMÉDIAIRE (3 SÉANCES/SEMAINE · 20-25 MIN)

Planche frontale 4×45 sec · Dead bug 3×12 · Mountain climbers 3×20 · Pallof press 3×12

Planche latérale 4×35 sec · Hip thrust 3×15 · Superman 3×12 · Planche avec touches d'épaule 3×10

Circuit: 40 sec planche · 30 sec planche lat droite · 30 sec planche lat gauche · 20 sec superman · Repos 60 sec · ×4 tours

PROGRAMME C — SPORTIF (INTÉGRÉ À L'ÉCHAUFFEMENT · 10-12 MIN)

Vacuum 3×10 sec · Dead bug 2×8 · Pont fessier 2×12

Pallof press 2×12 · Planche 2×30 sec · Mountain climbers 2×15

Planche avec rotation 3×8 · Appui unipodal 2×30 sec · Hip thrust 3×15

Les 5 erreurs les plus courantes

ERREUR	CONSÉQUENCE	CORRECTION
Fessiers trop hauts en planche	Aucun travail du tronc, surcharge lombaire	Alignement tête-talon strict
Retenir sa respiration	Compensation parasympathique, inefficacité	Respiration lente et continue
Négliger le gainage latéral	Déséquilibre, douleurs lombaires unilatérales	1 séance latérale pour 2 frontales
Progresser trop vite en charge	Compensation, perte de contrôle moteur	Maîtriser la forme avant d'ajouter de la charge
Ignorer les muscles profonds	Instabilité persistante malgré abdos "visibles"	Vacuum + respiration diaphragmatique chaque séance



Prêt à bâtir un tronc solide ?

Un programme de gainage ne remplace pas une analyse posturale individualisée. Réservez un appel découverte gratuit (15 min) pour qu'on identifie vos déséquilibres et construise votre plan sur-mesure.

Réserver mon appel — coachjeremy.be

+32 478 616 964 · jeremy.clemens@outlook.com · Coaching sur Bruxelles et environs