

Partie 2: Gainage et travail hypopressif

Activation des muscles profonds

Principe du caisson abdominal

Devant: transverse

Derrière: multifides

En bas: périnée

En haut: diaphragme

A l'expiration le diaphragme monte vers le haut et il y a moins de pression vers le bas.

Le transverse s'active sur l'expiration et en rentrant le ventre et travaille en synergie avec les multifides.

Rappel des 4 paramètres pour l'activation des muscles profonds notamment le transverse

- Auto-grandissement (regard toujours à l'horizontal)
- Serrer légèrement les omoplates
- Inspiration puis sur l'expiration je serre le périnée (stop pipi, et je retiens un gaz)
- Je continue d'expirer à fond en rentrant au maximum le nombril vers la colonne vertébrale

On peut pratiquer la technique vacuum en aspirant le ventre sous les côtes à la fin de l'expiration, sans reprendre d'air.

Puis l'idée principale du gainage est d'activer les muscles profonds tout en faisant du gainage.

Pour cela, j'active mes 4 paramètres, puis je garde le ventre rentré et le périnée serré pendant les exercices.

Pour cela je respire par les côtes basses en gardant le ventre rentré.

Respiration thoracique seulement

Progression dans le gainage

1. Technique vacuum (à partir d'un certain âge et demande une certaine maîtrise) ou travail en apnée pour ressentir la contraction des muscles profonds
2. Gainage statique en activant les muscles profonds (et en respirant par les côtes)
3. Gainage dynamique en activant les muscles profonds (et en respirant par les côtes)
4. Gainage dynamique proche des positions en natation (imagination ++)
5. Renforcement des muscles superficiels (grand droit, obliques, lombaires)

Toutes les parties sont importantes mais la plus importante pour aller vers la performance étant le point N°4.

Mais si je ne fais pas les points 1, 2, 3 et 5 je n'arriverai pas à réaliser le N°4.

On peut commencer dès les catégories jeunes en leur demandant seulement de souffler et de rentrer le ventre.

Et ensuite dès le lycée commencer à maîtriser l'activation des muscles profonds.