



# RENFORCEMENT

PRÉVENIR LE MAL AU DOS

DES EXERCICES POUR RENFORCER VOTRE CAPITAL MUSCULAIRE  
ET ARTICULAIRE, ÉCHAPPER À DES PROBLÈMES DE DOS  
ET AMÉLIORER VOS SCHÉMAS MOTEURS.

43

## GAINAGE PONT NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos.  
Genoux pliés, paumes de mains contre le sol.

### GAINAGE

Réalisez l'exercice du pont en amenant votre bassin vers le haut.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Les bras sont écartés pour plus de stabilité. Poussez sur vos talons pour décoller votre bassin.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



44

## GAINAGE PONT NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos.  
Genoux pliés, paumes de mains contre le sol.

### GAINAGE

Réalisez l'exercice du pont en amenant votre bassin vers le haut.  
Tendez une jambe dans l'alignement du corps en gardant les genoux alignés.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Recentrez votre pied au sol et écartez vos bras pour plus de stabilité.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



45

## GAINAGE ABDO NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos.  
Hanche et genoux fléchis à 90°.  
Bras à 90°/ tronc, coude en appui sur le sol.  
Tête décollée en appui sur les mains.

### GAINAGE

Décollez la tête du sol jusqu'à la pointe des omoplates pour ressentir la tension dans les abdominaux.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Poussez avec tête vers l'arrière et le haut, plantez vos coudes dans le sol pour stabiliser le gainage.  
Attention : si vous ne gagnez pas suffisamment vos abdominaux, vous ressentirez de mauvaises tensions dans le cou.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



46

## GAINAGE ABDO NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, genoux fléchis.  
Pieds au sol, bras à 90°/ tronc.  
Coudes fléchis à 90°.

### GAINAGE

Décollez la tête du sol jusqu'à la pointe des omoplates pour ressentir la tension dans les abdominaux.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Poussez sur les coudes et sur les pieds pour stabiliser le gainage.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



47

## GAINAGE ABDO NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé sur le dos.  
Hanche et genoux fléchis à 90°.  
Bras à 90° / tronc, coudes fléchis à 90°.

### GAINAGE

Décollez la tête du sol jusqu'à la pointe des omoplates.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Poussez sur les coudes pour stabiliser le gainage.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



48

## GAINAGE ABDO NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, genoux fléchis.  
La main droite sous la tête.  
Bras gauche le long du corps, paume de main vers le sol.

### GAINAGE

Décollez la jambe gauche et le coude droit en rapprochant le haut du corps de la jambe levée.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Pour recruter les obliques, ne mettez pas trop de rotation. Attention, décollez du sol l'épaule du bras tendu.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



49

## GAINAGE ABDO NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos, genoux fléchis.

### GAINAGE

Décollez les omoplates, les deux bras tendus vers l'arrière dans l'alignement de la tête.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Relevez la pointe des pieds, gardez les talons enfoncés dans le sol pour favoriser le gainage abdominal.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



50

## GAINAGE ABDO NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le dos.  
Tête décollée en appui sur les mains.

### GAINAGE

Pieds joints, décollez vos deux jambes tendues jusqu'à ce que vos lombaires soient plaquées au sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Plantez vos coudes dans le sol, pour stabiliser le gainage. Attention, ne creusez pas le bas du dos lors du gainage. Attention, décollez du sol l'épaule du bras tendu.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



51

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, une main sous la tête, hanche et genou fléchis.

### GAINAGE

Décollez les pieds et les genoux du sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Réalisez un contre appui au sol avec votre main pour vous aider à maintenir le gainage.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



52

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, genoux fléchis, en appui sur le coude au sol à 90°.

### GAINAGE

Décollez le bassin du sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Gardez l'axialité hanche/épaule :  
- regardez droit devant,  
- la main est posée sur la couture du pantalon.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



53

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, genoux fléchis, en appui sur le coude au sol à 90°.

### GAINAGE

Décollez le bassin du sol, et tendez la jambe du dessus.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Gardez l'axialité jambe/hanche/épaule :  
- regardez droit devant,  
- la main est posée sur la couture du pantalon.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



54

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, main sous la tête, hanche et genou fléchis

### GAINAGE

Décollez et tendez la jambe du dessus.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Mettez la main sur la hanche pour plus de stabilité.  
Veillez à bien garder le membre inférieur dans l'axe du corps.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



55

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, jambes tendues,  
en appui sur le coude au sol à 90°.

### GAINAGE

Décollez le bassin du sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Gardez l'axialité jambe/hanche/épaule :  
- regardez droit devant,  
- la main est posée sur la couture  
du pantalon.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



56

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté, jambes tendues,  
en appui sur le coude au sol à 90°.

### GAINAGE

Décollez le bassin du sol.  
Décollez la jambe du dessus.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Gardez l'axialité jambe/hanche/ épaule :  
- regardez droit devant,  
- la main est posée sur la couture  
du pantalon.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.





57

## GAINAGE LATÉRAL NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le côté.  
Jambes tendues, pieds collés.  
Coudes fléchis, main sous la tête.

### GAINAGE

Décollez les deux membres inférieurs  
jusqu'à sentir l'appui sur la hanche.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Mettre la main du dessus sur la hanche  
sert à conserver l'hémi-bassin proche  
du grill costal.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



58

## GAINAGE QUATRE PATTES NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Position quatre pattes.

### GAINAGE

Tendez la jambe dans l'alignement du corps.  
Tête alignée, fixez le regard entre vos deux  
mains.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Pour favoriser le gainage,  
tendez la pointe du pied.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



59

## GAINAGE QUATRE PATTES NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Position quatre pattes.

### GAINAGE

Tendez une jambe dans l'alignement du corps.  
Tendez le bras controlatéral à cette jambe.  
Tête alignée, fixez le regard vers le sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Pour favoriser le gainage,  
tendez la pointe du pied vers l'arrière  
et le bout des doigts vers l'avant.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



60

## GAINAGE VENTRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

En appui sur les coudes et les pieds,  
les jambes sont tendues.

### GAINAGE

Serrez les fesses en rentrant le ventre.  
Respectez l'axialité (bassin/épaules dans  
le même alignement).

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Pour plus de stabilité :  
- créez un trépied avec les 2 avant-bras  
et les mains jointes,  
- nez à l'aplomb des mains jointes.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



61

## GAINAGE VENTRAL NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

En appui sur les mains coudes tendus.  
Genoux et pointes de pieds reposent au sol.

### GAINAGE

Décollez légèrement les genoux en rentrant le ventre, le regard fixé au sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Respectez l'axialité lombaire et gardez bien la tête dans l'axe.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



62

## GAINAGE VENTRAL NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

En appui sur les coudes et les pieds, les jambes sont tendues.

### GAINAGE

Décollez un pied jambe tendue.  
Serrez les fesses en rentrant le ventre.  
Respectez l'axialité (bassin/épaules dans le même alignement).

### CHRONO

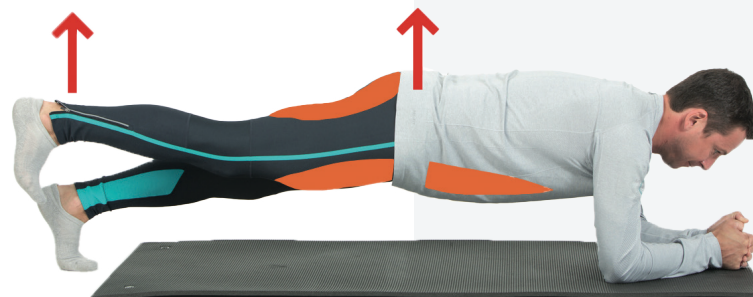
Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Pour plus de stabilité :  
- créez un trépied avec les 2 avant-bras et les mains jointes,  
- nez à l'aplomb des mains jointes,  
- recentrez votre pied au sol.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



63

## GAINAGE VENTRAL NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

En appui sur les mains et les pointes de pieds, les jambes sont tendues.

### GAINAGE

Décollez une main bras tendu.  
Serrez les fesses en rentrant le ventre.  
Respectez l'axialité (bassin/épaules dans le même alignement).

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Pour plus de stabilité, recentrez votre main au sol.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



64

## GAINAGE QUADRICEPS NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Position chevalier servant.  
Main sur les hanches.

### GAINAGE

Décollez le genou du sol de façon à horizontaliser la jambe.

### CHRONO

Gainage en circuit training :  
15 secondes.  
Gainage isolé :  
45 secondes.



#### EN PRATIQUE

Équilibrez la tension entre les 2 quadriceps.  
Pensez à garder le buste vertical, et le regard horizontal.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



65

## GAINAGE QUADRICEPS NIVEAU 1

### POSITION DE DÉPART

Position quatre pattes, coudes fléchis.

### GAINAGE

Position quatre pattes, coudes fléchis.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Maintenez la lordose lombaire.  
Répartissez votre appui sur l'ensemble mains/avant-bras.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.

66

## GAINAGE QUADRICEPS NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Debout contre un mur, pieds parallèles.

### GAINAGE

Fléchissez les genoux à 90°.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



### EN PRATIQUE

Gardez vos lombaires plaquées contre le mur.  
Si l'exercice vous semble trop dur revenez à un exercice de niveau 1, ou descendez un peu moins sur vos genoux.



67

## GAINAGE QUADRICEPS NIVEAU 2

### POSITION DE DÉPART

Debout contre un mur, pieds parallèles.

### GAINAGE

Fléchissez les genoux à 90°.  
Décollez un pied du sol.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Gardez vos lombaires plaquées contre le mur.  
Si l'exercice vous semble trop dur, revenez à un exercice de niveau 1, ou descendez un peu moins sur votre genou.

RENTREZ LE VENTRE.  
CONTRACTEZ LE PÉRINÉE.



68

## PARAVERTÉBRAUX BRAS LE LONG DU CORPS

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le ventre.  
Les bras le long du corps.

### GAINAGE

Soulevez en bloc le haut du buste et les bras.  
Serrez les omoplates.  
Gardez la tête dans l'axe du corps.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Les mains sont décollées du buste.

RENTREZ LE VENTRE.  
CONTRACTEZ LE PÉRINÉE.



69

## PARAVERTÉBRAUX LE PETIT CHANDELIER

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le ventre.  
Coudes fléchis à hauteur d'oreilles.

### GAINAGE

Soulevez en bloc le haut du buste et les bras.  
Serrez les omoplates.  
Gardez la tête dans l'axe du corps.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.



### EN PRATIQUE

Le bout des doigts se situe à hauteur d'oreille.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



70

## PARAVERTÉBRAUX FRONT SUR LES MAINS

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le ventre.  
Le front posé sur le dos des mains.

### GAINAGE

Soulevez le buste en gardant le front sur les mains.  
Serrez les omoplates.  
Gardez la tête dans l'axe du corps.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



71

## PARAVERTÉBRAUX GRAND CHANDELIER

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le ventre.  
Les épaules et coudes à 90°.

### GAINAGE

Soulevez en bloc le haut du torse et les bras en gardant les coudes à 90°. Serrez les omoplates. Gardez la tête dans l'axe du corps.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



72

## PARAVERTÉBRAUX FRONT SUR LES MAINS

### POSITION DE DÉPART

Allongé(e) sur le ventre.  
Les bras étendus vers l'avant.

### GAINAGE

Soulevez le haut du torse et les bras en les gardant étendus vers l'avant. Serrez les omoplates. Gardez la tête dans l'axe du corps.

### CHRONO

Gainage en circuit training : 15 secondes.  
Gainage isolé : 45 secondes.

RENTREZ  
LE VENTRE.  
CONTRACTEZ  
LE PÉRINÉE.



### EN PRATIQUE

Ne réalisez cet exercice que sur de courtes séries.