

Programme de gainage et de stabilisation
préparé par Jonathan Chevrier

jonathan.chevrier@hotmail.com

Jour 1

Alterner les circuits d'une séance à l'autre de 2 à 4 fois/semaine

Jour 2

1



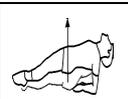
Exercice: Gainage bras/jambes alternés						
Maintenir la position des membres élevés pendant 5 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	12	16	18			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	2	4	4,5			

2



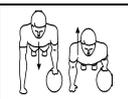
Exercice: Rotation tronc assis jambes élevées						
Maintenir la contraction concentrique pendant 2 secondes à chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	16	20	30			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	3,2	6	9			

3



Exercice: Gainage planche inversée						
Élever le bassin le plus haut possible et maintenir la position pendant la durée demandée.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	30sec	45 sec	60 sec			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	1	2,25	3			

4



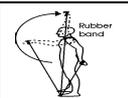
Exercice: Push-up sur ballon bras alternés						
Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	12	10	10			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	2,4	3	3			

5



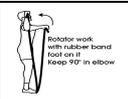
Exercice: Tirade horizontale avec élastique						
Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	15	12	10			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	3,5	4,2	3,5			

6



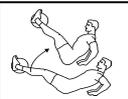
Exercice: Élévation frontale complète avec élastique						
Maintenir la contraction permettant à l'omoplate de rester immobile.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	30	24	20			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	4	4,8	4			

7



Exercice: Coiffe des rotateurs avec élastique (front.)						
Le coude doit rester immobile pendant la durée totale de l'exercice.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	30	24	20			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	4	4,8	4			

8



Exercice: Double crunch avec ballon						
Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	2	3	3			
Répétitions	12	15	18			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	2,8	5,25	6,3			

TEMPS de la séance (min)	22,9	34,3	37,3
--------------------------	------	------	------

1



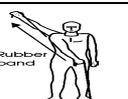
Exercice: Push-up mains alternées vers l'avant						
Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	10	12	16			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	3	3,6	3,2			

2



Exercice: Fly inversé						
Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	10	12	15			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	3,5	2,8	3,5			

3



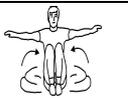
Exercice: Élévation 45° épaule						
Maintenir la position concentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	20	26	30			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	6	5,2	6			

4



Exercice: Rotation interne coude 90°						
Garder le coude immobile pendant la durée totale de la série.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	20	26	30			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	6	5,2	6			

5



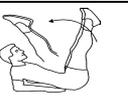
Exercice: Obliques russes inversés						
Maintenir la position excentrique pendant 2 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	12	16	20			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	3,6	3,2	4			

6



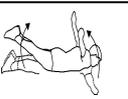
Exercice: Rotation complète avec ballon/Abdominaux						
Diviser le nombre de division par 2 pour effectuer des cercles de chaque côté						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	10	12	16			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	2	1,6	2,1			

7



Exercice: Levé de jambe au sol						
Maintenir la position excentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	12	16	20			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	4,2	3,7	4,7			

8



Exercice: Extension dorsale au sol avec bras/jambes						
Maintenir la position concentrique pendant 3 secondes pour chaque répétition.						
Sem1	Sem2	Sem3	S1	S2	S3	
Séries	3	2	2			
Répétitions	12	16	20			
Repos/séries	n/a	n/a	n/a			
Temps total	4,2	3,7	4,7			

TEMPS de la séance (min)	32,5	29,07	34,17
--------------------------	------	-------	-------