



## **Gainage et explosivité**

Pour l'ensemble des disciplines sportives, le renforcement musculaire s'appréhende souvent selon 2 dimensions bien distinctes :

- La dimension prophylactique indirectement liée au modèle de performance de l'activité. Elle recouvre toutes les stratégies mises en place par l'entraîneur, le préparateur physique, le kiné etc. ayant pour but de préserver l'athlète d'éventuelles blessures liées aux contraintes de l'entraînement ou de la compétition, de préserver son intégrité physique à court, moyen et long terme.
- Une dimension d'optimisation de la performance directement liée au modèle de performance de l'activité. Il s'agit ici, après avoir observé (technique), analysé (quantifié les intensités, les temps de travail etc), mis en place un modèle de performance et planifier les objectifs d'un point de vue structurel (renforcement musculaire, musculation), de programmer des contenus d'entraînement qui permettront de développer et d'optimiser des ressources spécifiques aux sports en question. Exemples : endurance de force, explosivité, force-endurance explosive etc.

### **Définitions :**

- Le gainage : Domaines du renforcement musculaire qui consiste à améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain. Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être. Dans la pratique, son travail est généralement perçu comme le renforcement de la région pelvienne (Olivier Pauly) mais aussi de toutes zones articulaires liée à la motricité spécifique d'une activité physique. Son travail permettra donc une meilleure absorption des différents chocs (prophylaxie) mais également une meilleure transmission des forces générées.

Le travail du gainage se résume souvent à des exercices de musculation en contraction isométrique. Ce travail peut être associé à un travail concentrique après recrutement des fibres musculaires (différentes selon le temps de contraction isométrique) sur un angle donné. Le gainage peut être également couplé à un travail proprioceptif (instabilité des appuis). Frédéric Aubert compare ce couplage à celui de "hardware - software" / disque dur - logiciel...

- L'explosivité musculaire : C'est la montée du pic de force, autrement dit la capacité d'un athlète à générer un maximum de force en un minimum de temps. Sur ce graph. on observe une courbe de force. L'athlète explosif sera celui dont la courbe dessine un angle "obtu" avec l'axe des ordonnées ; l'athlète fort sera celui dont la courbe monte le plus haut ; l'athlète endurant, celui dont la courbe "plafonne" proche du pic et le plus loin...

L'explosivité musculaire se développe après la force maximale par des séances de contraste de charge (lourd - léger), de stato-dynamique et de pliométrie.

### **Quels sont les intérêts d'un couplage de ces 2 fondamentaux ?**

1. Dans le cadre de l'échauffement, en plus de l'élévation cardiovasculaire la combinaison gainage-explosivité permet à la fois de préparer le corps à l'absorption des chocs de la séance et d'optimiser des contenus à but explosif.

2. Dans le cadre d'une séance de musculation, la partie gainage participera à la recherche de qualité dans les exercices visant le développement de l'explosivité. Le principe sera l'"apprentissage" d'un placement qui sera ensuite proche ou similaire de la position de départ de l'exercice suivant (explosivité). L'intérêt sera à la fois prophylactique et optimisant.

Jérôme Huon,  
Préparateur physique