

Les gainages: pourquoi ?

- **ASSURER** un bon transfert des forces
- **ÊTRE** compact
- **PROTEGER** la colonne vertébrale
- **SOLLICITER** les muscles profonds

Les moyens de travail

- Exercices en isométrie avec différents positionnement
- Exercices en équilibre instable dynamique

Les Attendus

- Rectitude du placement par alignement des segments
- Maintien de la position
- Absence de tremblements
- Résiste à des pressions externes