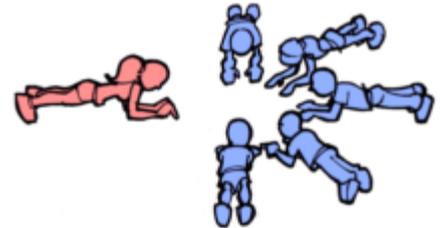


# Rituels dans le sport des enfants – Jeux d'introduction en cercle: Gainage

Cet exercice contribue à renforcer le haut du corps et peut être effectué comme routine au début de chaque leçon ou entraînement.

Le groupe se réunit en cercle pour un petit entraînement de gainage. Au signal de l'enseignant/du moniteur, les enfants se placent en appui facial (planche).

Après 30 secondes (adapter évent.), se tourner sur le côté en appui sur une main et tenir 30 secondes, puis sur le dos et enfin sur l'autre côté avant de revenir à la position de planche initiale.



## Variantes

- Appui sur les mains ou sur les coudes (plus difficile), les genoux au sol (plus facile).
- Ajouter quelques appuis faciaux ou flexions du tronc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO