

25 MINUTES DE RÉCUPÉRATION POUR BIEN FINIR MA NAV !

Pourquoi :
Pour bien intégrer
la séance
d'entraînement

Pour permettre à mon corps et mon esprit de se relâcher et recharger ses batteries.

Pour garder en mémoire les meilleurs moments de la navigation, prendre conscience de ce que j'ai appris et me fixer de nouveaux objectifs pour la prochaine navigation.

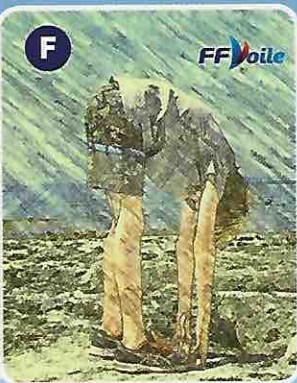
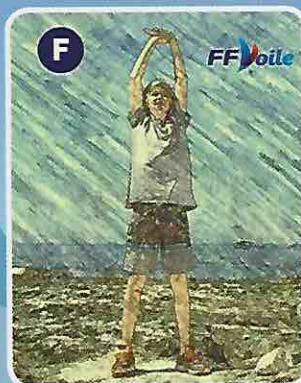
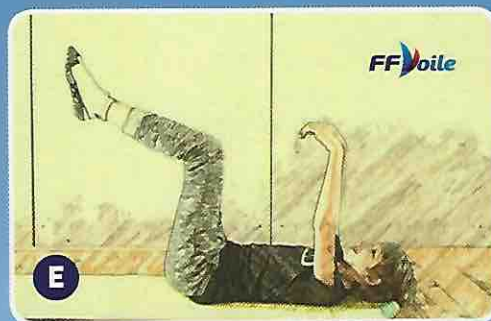
Comment :

→ J'aide mon corps à reprendre de l'énergie en 10'

- Je me réchauffe ou je me mets à l'ombre en soufflant.
- Je bois, je mange, je me douche (alternance chaud/froid). Je me mets au calme pour partager les bons moments avec les copains et le moniteur.

→ J'aide mon corps à retrouver son équilibre en 10'

- Je fais ma récupération active (marche rapide, footing léger, vélo tranquille).
Ballotement de tous les membres. **E**
- Je m'étire de manière douce et prolongée pour récupérer ma souplesse en soufflant profondément jusqu'à atteindre un état de relâchement musculaire.



- **Etirements globaux :** Salutation à la mer : **F**
Auto-grandissement / Bras en croix / flexions latérales (en conservant l'auto-grandissement) / enroulement antérieur / étirement du psoas / prière/cobra, glissé.
- **Etirements Analytiques :** J'étire mes avant bras / l'avant et l'arrière de mes cuisses / mes mollets / je fais le dos du chat.
Je m'étire au sol : Psoas, pyramidal, carré des lombes, dos.

→ Je me relâche en 5'

Dans une position relaxante pour moi **G**

- J'accueille ce qui se passe dans mon corps : chaleur, lourdeur, sensations, bien-être... ma respiration est calme, elle est lente et profonde, elle participe pleinement à mon relâchement.
 - J'expire sur 4" / j'inspire sur 3" en pensant aux bons moments de ma navigation.
- Je visualise mes objectifs et ce que j'ai bien su faire : le contexte, mes actions, mes sensations...
Je me questionne sur ce que j'ai aimé, appris, envie de retenir, et ce que je me suggère pour la prochaine navigation.
- Enfin, je rentre à la maison en vélo ou à pied sans forcer et si je le souhaite je peux noter ce que j'ai appris sur mon cahier d'entraînement.



Pour plus d'explications
et de détails sur cette fiche,
flashez le QR Code →



PARTENAIRE
OFFICIEL



PARTENAIRE
FÉDÉRAL

LABEL
FFVoile
École de Sport