

15 MINUTES D'ÉCHAUFFEMENT POUR UNE TOP NAVIGATION

Pourquoi :
pour lancer la séance
du moniteur

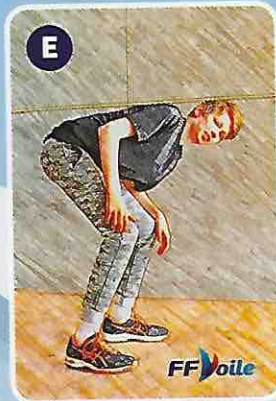
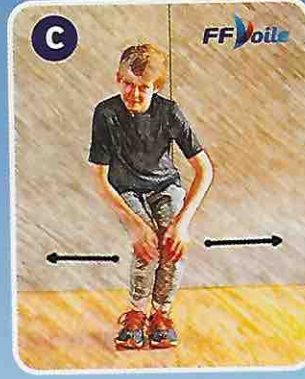
→ Je prépare mon corps et ma tête pour avoir un max de plaisir, de sensation, sans bobo pour mon dos.

Comment :

- En augmentant progressivement les amplitudes de mes mouvements tout en gardant la banane.
 - En regardant en haut, en bas, à gauche, à droite pendant mon échauffement.
 - En plaçant bien mon dos quand il le faut (bien porter son bateau, étarquer sa voile etc...).
- Bonne posture (quat - dos droit).

A) Je réveille mes articulations en 3'

- Chevilles / bassin / cou. **A B**
- Genoux / bassin / épaules. **C**
- Hanches (rotations) / bassin / rotation douce du buste / coude et poignet.



B) Je réveille mes muscles en 5'

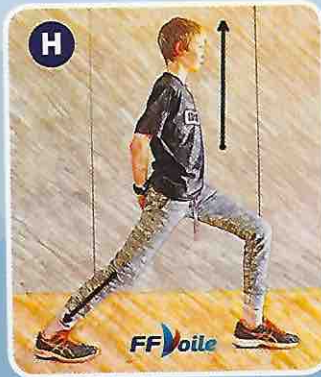
- Petits bondissements. **D**
 - Fentes. **H**
 - Passage sous un élastique ou obstacle. **E**
 - Jeux avec ballon. **F**
- Proposer ces différents ateliers sous forme de circuit ludique.



+ Twist, mouvements balistiques, jeux de coordination. **I**

C) J'éveille mes sensations en 5'

- Proprioception : exo les pieds l'un derrière l'autre, équilibre, tourner la tête, etc... **G**
- Préciser posture heureuse.
- Jeux d'équilibres.
- Debout, je fais une grande inspiration, je bloque et j'expulse à fond. Puis je prends la posture qui correspond à ma sensation. Répéter 3 fois.



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

EF Voile