

15 MINUTES DE RÉCUPÉRATION POUR BIEN FINIR MA NAV !

Pourquoi :
Pour clôturer la séance
du moniteur

- Pour permettre à mon corps et mon esprit de se relâcher et de recharger ses batteries.
- Pour garder en mémoire les meilleurs moments de la navigation.

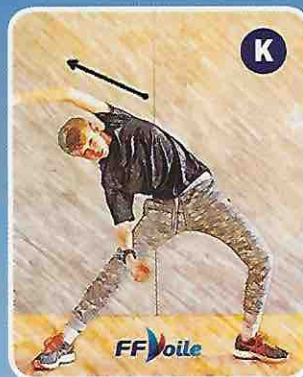
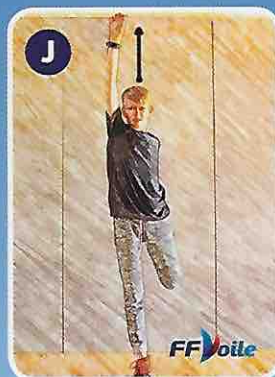
Comment :

→ J'aide mon corps à reprendre de l'énergie en 3 étapes (10') :

- 1) En me réchauffant ou en me mettant à l'ombre en soufflant.
- 2) Je bois, je mange, je me douche, je me mets au calme pour partager les bons moments avec les copains et le moniteur.
- 3) En m'étirant et en me relâchant avec une respiration profonde pour récupérer ma souplesse.

A) Etirements globaux :

- auto-grandissement. **J**
- Jesus. **L**
- Tfd dynamique.
- Latero-flexion global (en conservant l'auto grandissement). **K**



B) Etirements analytiques :

Avant bras **G** / ischios/ mollets/ dos du chat (actif et passif). **M**

Je me relâche en 5'

- Respiration avec le sourire.
- Respiration en rectangle : (assis ou debout) en débutant par l'expiration (bouche) et inspiration (nez).
Le temps d'expiration est supérieur à l'inspiration.



A) En position assise, ou allongée

→ Laisse tomber tes épaules.

B) Ballotement de tous les membres

C) Mémoriser les bons moments

En cercle les yeux ouverts, faire une grande expiration lente, 3 fois. Questionner la différence avec l'exercice avant d'aller sur l'eau. Quelle sensation ? Puis, les yeux fermés, chacun son tour, chaque participant rappelle et décrit un bon moment de la séance.



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



PARTENAIRE OFFICIEL



PARTENAIRE FÉDÉRAL

