

15 À 30 MINUTES D'ÉCHAUFFEMENT POUR UNE NAVIGATION EFFICACE

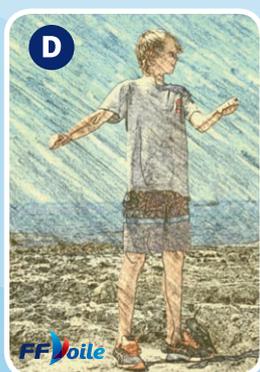
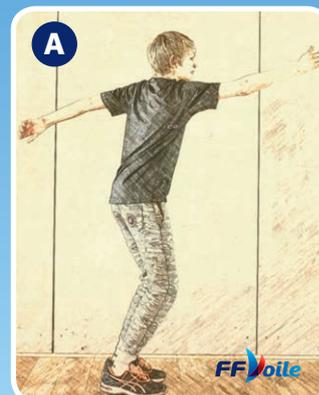
Pourquoi :
pour bien lancer
la séance
d'entraînement

Pour préparer et activer correctement mon corps et ma tête à l'effort.

- Je m'échauffe pour préparer mes muscles et mes articulations.
- Ça me sert à écouter mon corps, mes sensations et je repère mon niveau d'énergie.
- Cela me permet de me questionner sur mon intention du jour et je choisis 1 à 2 points précis de la séance sur lesquels j'ai envie d'être bon.

Comment :

- En stimulant mon cœur et ma respiration en venant au club en vélo ou à pied.
- En mobilisant mes articulations et mes muscles par des amplitudes et des intensités progressives.
 - Je mobilise progressivement mes articulations de trois façons différentes :
 - Chevilles / bassin / cou.
 - Genoux / bassin / épaules. **A**
 - Hanches (rotations) / bassin / rotation douce du buste / coude et poignet.
 - J'échauffe mes muscles :
 - Par des Fentes, petits bondissements, passage sous un élastique, circuit ludique, jeux de coordination... **B**
 - J'ajoute des rotations, de l'amplitude au mouvement et de la prise d'information.
- En intégrant les bonnes postures du dos sur l'eau.
- En adaptant l'échauffement en fonction de la durée de ma navigation.
 - Navigation courte et intense = échauffement long/progressif et finir par de l'intensité soutenue (minimum 30').
 - Navigation longue et modérée = échauffement plus court à intensité modérée. (10 -20').
 - Conditions de navigation faciles : Je peux commencer mon échauffement à terre (5-10') et le poursuivre sur l'eau (15-20').
 - Conditions de navigation difficiles : je favorise la majorité de mon échauffement à terre. (20').



→ En éveillant mes sensations :

- Je cherche mon équilibre les yeux fermés, sur la pointe des pieds, en tournant la tête, en jouant avec les autres...
- Juste avant la mise à l'eau debout, tranquille et seul, les yeux fermés ou ouverts, je prends 1 à 2' pour ressentir ce qui se passe dans mon corps et je choisis 2 objectifs qui vont guider ma navigation. **C**
- Je m'imagine en train de les réaliser (je peux décrire le contexte, je me vois les faire, je ressens les sensations associées). **D**
- Je trouve un mot /une image qui va guider ma navigation, je suis prêt.



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

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 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