

Étape 1 : ma récupération

SÉANCE À MON STADE OU AUTONOME



Durée :
> 8 minutes



Objectif :
Rechercher le relâchement musculaire













Vigilances :
Ne pas ressentir de douleurs
En cas de difficultés, adapter sa position selon les conseils de son préparateur physique





Échelle de Borg :





Rester dans la zone 1 à 4

10	Épuisement maximal
9	Extrêmement difficile
8	Très difficile
7	Difficile
6	Moyennement difficile
5	Peu difficile
4	Facile
3	Très facile
2	Extrêmement facile
1	Aucun effort



MEMBRES INFÉRIEURS	Niveau	Détail	
Chaîne musculaire postérieure		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : assis, dos droit - Pieds : joints, pointes vers soi, jambes tendues - Incliner le buste vers l'avant jusqu'à l'apparition d'une tension modérée derrière les jambes <p>Durée : > 30 sec</p>	
		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : assis, dos droit - Pieds : pointe vers soi, une jambe tendue, une jambe fléchie avec le pied à plat contre le genou de la jambe opposée - Incliner le buste vers l'avant jusqu'à l'apparition d'une tension modérée derrière la jambe tendue <p>Durée : > 30 sec à droite et >30 sec à gauche</p>	
Chaîne musculaire antérieure		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : à genoux, assis sur les talons - Mains : au sol, en arrière - Incliner le buste vers l'arrière jusqu'à l'apparition d'une tension modérée sur l'avant des cuisses <p>Durée : > 30 sec</p>	
Bassin		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : assis, dos droit - Pieds : joints, jambes fléchies, genoux écartés - Incliner le buste vers l'avant jusqu'à l'apparition d'une tension modérée à l'intérieur des cuisses <p>Durée : > 30 sec</p>	
		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : assis, dos droit - Pieds : écartés au maximum, pointes vers soi, jambes tendues - Incliner le buste vers l'avant jusqu'à l'apparition d'une tension modérée à l'intérieur des cuisses <p>Durée : > 30 sec</p>	

TRONC	Niveau	Détail	
Tronc		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : assis, dos rond - Pieds : joints, jambes fléchies - Mains : derrière les genoux - Relâcher le corps en arrière jusqu'à l'apparition d'une tension modérée de chaque côté de la colonne vertébrale <p>Durée : > 30 sec</p>	
		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : allongé, sur le dos - Pieds : joints, jambes fléchies - Mains : au sol, bras écartés de chaque côté à hauteur d'épaules - Descendre les jambes sur un côté jusqu'à l'apparition d'une tension modérée dans le bas du dos <p>Durée : > 30 sec à droite et >30 sec à gauche</p>	

MEMBRES SUPÉRIEURS	Niveau	Détail	
Épaule		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : allongé, sur le dos - Pieds : joints, jambes fléchies - Mains : au sol, paumes vers le ciel, bras fléchis à hauteur d'épaules - Faire glisser les mains vers le haut jusqu'à l'apparition d'une tension modérée au niveau des épaules et en haut des bras <p>Durée : > 30 sec</p>	
		<p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corps : à genoux, assis sur les talons - Eloigner les mains au sol vers l'avant jusqu'à l'apparition d'une tension modérée au niveau des épaules <p>Durée : > 30 sec</p>	



Vigilances :

En fin de séance, se relever lentement, progressivement et sans à-coups