

GUIDE DE RÉCUPÉRATION



MAJORETTES

***Special
Olympics***





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Cette ressource est fournie en vertu de l'accord de coopération #NU27DD001156 conclu avec les Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies (Centers for Disease Control and Prevention – CDC), principale agence fédérale des États-Unis en matière de protection de la santé publique. Leur contenu relève de la responsabilité de Special Olympics et n'est pas nécessairement représentatif du point de vue des CDC.

Instructions de récupération

Une fois votre entraînement, votre exercice ou votre séance de sport terminé(e), il est indispensable de récupérer. Une bonne récupération permet à votre corps de retourner progressivement à un état de repos.

Une récupération typique inclut :

1. Une activité en aérobie
2. Un étirement statique

L'activité en aérobie lors d'une récupération devrait avoir une intensité réduite. Il peut s'agir d'un jogging léger, d'une marche rapide ou encore d'une marche lente.

Après avoir terminé l'activité en aérobie, il faudra vous étirer. Les étirements axés sur la flexibilité sont très efficaces pour la récupération.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Poursuivez chaque étirement pendant **au moins 30 secondes**.
- **Étirez les deux côtés** – si vous étirez le muscle de l'épaule droite, étirez le muscle de l'épaule gauche !
- Les étirements doivent être effectués avec un **léger inconfort**, mais ne doivent pas être douloureux.

Étirement papillon

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur le sol avec les plantes de vos pieds qui se touchent.
- Laissez vos genoux tomber vers le sol. Vos pieds doivent être à proximité de votre corps.
- Asseyez-vous bien droit et penchez-vous vers vos pieds.
- Vous devriez sentir un étirement dans les muscles de votre entrejambe.



Étirement des mollets



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout face au mur. Mettez vos mains contre le mur, à hauteur des épaules.
- Mettez un pied devant l'autre.
- Pliez les coudes et penchez-vous vers le mur. Vous sentirez un étirement dans vos mollets.
- Gardez votre genou droit et vos hanches vers l'avant. Assurez-vous que votre talon demeure au sol.
- Changez de pied et répétez l'étirement.

Étirement croisé des épaules

INSTRUCTIONS

- Croisez votre bras gauche sur votre poitrine en pliant légèrement le coude. Veillez à garder votre épaule gauche basse et loin de votre oreille.
- Placez votre main droite sur le dos de votre bras gauche, juste au-dessus du coude. Tirez votre bras gauche vers votre poitrine jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Répétez l'exercice avec votre bras droit.



Étirement des muscles ischio-jambiers

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit avec votre pied gauche à quelques centimètres devant votre pied droit. Soulevez vos orteils gauches.
- Pliez légèrement votre genou droit et penchez votre corps vers l'avant.
- Atteignez vos orteils gauches avec votre main gauche. Gardez votre main droite sur le dessus de votre cuisse droite pour l'équilibre et le soutien.
- Vous devez sentir un étirement à l'arrière de votre jambe gauche.
- Répétez l'étirement avec votre jambe droite en avant.



REMARQUE : vous pouvez également faire cet étirement à genoux sur le sol.



Flexion du cou et étirement

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, la tête haute et regardez vers l'avant.
- **Flexion** : Abaissez lentement votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- **Extension** : Inclinez lentement la tête en arrière et regardez vers le ciel. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- Revenez à la position de départ et répétez chaque mouvement en déplaçant lentement la tête de bas en haut.



FLEXION



EXTENSION

Étirement des quadriceps

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit et transférez votre poids sur votre jambe droite.
- Soulevez votre pied gauche et maintenez-le avec votre main gauche. Vous pouvez poser votre main droite sur une surface stable, comme le dossier d'une chaise ou un mur, pour vous aider à vous équilibrer.
- Tirez votre pied gauche vers votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre jambe gauche.
- Changez de jambe et répétez l'étirement sur votre jambe droite.

REMARQUE : Vous pouvez également faire cet étirement allongé.



Étirement en rotation assis

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur le sol en étendant vos jambes droit devant vous.
- Croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche. Placez le pied droit sur le sol à proximité de votre genou gauche.
- Tournez le haut du corps vers le côté droit. Servez-vous de votre bras droit pour vous asseoir en posture bien droite. Placez votre bras gauche contre votre jambe droite pour vous aider à tourner. Vous devriez sentir un étirement au niveau de la hanche et du côté de votre dos.
- Changez de côté et répétez l'étirement.



Flexion du poignet et étirement



FLEXION

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, la tête haute et regardez vers l'avant.
- **Extension** : Tournez votre paume vers le sol. Avec l'autre main, tirez votre main vers le sol.
- **Flexion** : Tournez votre paume vers le plafond. Utilisez l'autre main pour tirer vos doigts vers le sol.
- Changez de bras et répétez les deux étirements.



EXTENSION

Avantages de la récupération

Une bonne récupération est tout aussi importante qu'un bon échauffement. Une bonne récupération **permet au corps de retourner progressivement à un état de repos.**

Avantages physiques et mentaux

- Diminuer la fréquence cardiaque
- Diminuer le rythme respiratoire
- Diminuer la température corporelle et des muscles
- Faire revenir le débit sanguin depuis les muscles actifs
- à son niveau au repos
- Diminuer la douleur musculaire
- Améliorer la souplesse
- Augmenter le niveau de récupération suite à l'exercice
- Favoriser la relaxation