

GUIDE DE RÉCUPÉRATION



ÉQUITATION

***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 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.



Étirement des hanches avec agenouillement

INSTRUCTIONS

- Agenouillez-vous au sol.
- Faites un grand pas vers l'avant. Pliez votre jambe avant.
- Poussez vos hanches vers l'avant et placez vos mains sur vos hanches. Vous devez sentir un étirement dans la région de la hanche de la jambe arrière.
- Répétez l'étirement avec l'autre jambe en avant.



Étirement à rotation des épaules



INSTRUCTIONS

- Restez debout ou assis, bien droit.
- Placez votre bras droit près de votre oreille. Pliez votre coude et tendez votre main vers le bas du dos aussi loin que possible.
- Maintenant tendez votre bras gauche derrière votre dos. Pliez votre coude et tendez votre main gauche vers le haut du dos aussi loin que possible.
- Vous devriez sentir un étirement au niveau des deux épaules.
- Répétez l'étirement avec votre bras gauche près de votre oreille.



Étirement du cou d'un côté à l'autre

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, la tête haute et regardez vers l'avant.
- Déposez lentement votre oreille droite vers votre épaule droite, en gardant vos épaules vers le bas. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- Déposez lentement votre oreille gauche vers votre épaule gauche, en gardant vos épaules vers le bas. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- Revenez à la position de départ et répétez en déplaçant votre cou dans les deux sens.



Étirement latéral



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout en veillant à placer vos pieds un peu plus loin que vos hanches.
- Levez le bras gauche à proximité de votre oreille.
- Penchez-vous latéralement au niveau de la taille, vers le côté droit. Gardez constamment votre bras près de votre oreille. Vous devriez sentir un étirement dans la partie gauche de votre torse.
- Répétez l'exercice en levant le bras droit et vous penchant sur le côté gauche.

Courbure arrière debout



INSTRUCTIONS

- Gardez la tête haute. Placez les paumes de vos mains sur le bas de votre dos, les doigts pointant vers le bas, tout en serrant vos coudes.
- Expirez pour cambrer le dos, n'allez que dans la mesure où vous vous sentez confortable pour votre corps.

Étirement de la poitrine debout



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout et joignez vos mains derrière votre dos.
- Levez les mains le plus haut possible tout en gardant les coudes droits. Poussez votre poitrine vers l'avant.
- Gardez le dos droit et le menton relevé.

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

