

# GUIDE DE RÉCUPÉRATION



## FLAG FOOTBALL

***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.



# Chien vers le bas

## INSTRUCTIONS

- Commencez sur les mains et sur les genoux. Pliez vos orteils et levez vos hanches et redressez vos jambes autant que possible.
- Gardez vos bras et jambes bien droits.
- Gardez vos orteils pointés vers l'avant et laissez pendre votre tête.



# Étirement de la figure quatre

## INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le sol avec votre genou droit en l'air.
- Placez votre cheville gauche sur le dessus de votre cuisse droite.
- Prenez votre cuisse droite par le dessous. Tirez votre cuisse vers votre poitrine. Vous devriez sentir un étirement dans votre hanche gauche.
- Changez de jambe et répétez l'étirement.



# 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 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 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 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.

# Étirement à cheval debout

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec vos pieds légèrement plus larges que la largeur des épaules.
- Penchez-vous vers l'avant au niveau de vos hanches et tendez la main vers le sol en gardant vos genoux droits.
- Essayez de placer vos mains sur le sol entre vos pieds.



# 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

