

GUIDE DE RÉCUPÉRATION

CANOË-KAYAK

***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 aérobic
2. Un étirement statique

L'activité en aérobic 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 aérobic, 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.



Genou à la poitrine

INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le dos avec les jambes droites.
- Portez le genou droit vers la poitrine.
- Enveloppez vos mains sous votre genou. Tirez votre jambe plus près de votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre cuisse droite.
- Répétez l'étirement sur votre jambe gauche.



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.

Étirement des triceps

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout ou asseyez-vous bien droit avec le bras gauche près de l'oreille. Pliez votre coude afin que votre main touche votre dos.
- Tendez votre bras droit au-dessus de votre tête. Saisissez votre coude gauche avec votre main droite. Tirez votre bras gauche encore plus près de votre oreille. Vous devez sentir un étirement dans la partie supérieure du bras gauche.
- Répétez l'étirement avec votre bras droit près de votre oreille et votre bras gauche qui saisit votre coude droit.



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