

CONSEILS "SPORT-SANTÉ" : POUR UN BON DÉROULEMENT DE SÉANCE



L'échauffement :

1. Un peu de mobilité articulaire pour bien commencer
2. Puis déverrouiller progressivement l'ensemble des parties du corps pour lubrifier les articulations
3. Monter en cardio pour préparer le cœur à l'effort

Le corps de séance :

En fonction du niveau du groupe et de son homogénéité, il sera primordial d'essayer d'individualiser le volume et l'intensité des exercices proposés.

N'hésitez pas à consulter les supports vidéos ou papier réalisés par le Comité Île-de-France pour avoir des idées de contenus.



Retour au calme :

Il va vous permettre de redescendre progressivement en cardio. Cette période va également être intéressante pour écouter son corps, sa respiration. Les étirements vont également être intéressants à mettre en place pour relâcher les muscles après l'effort et éviter l'apparition de certaines douleurs.

Le suivi de ces recommandations va permettre à vos licenciés d'éviter d'éventuelles blessures, accidents. Ils arriveront à atteindre leurs objectifs et se sentiront bien dans leurs corps. Ils seront satisfaits de leur expérience dans votre club.

