

FICHE TECHNIQUE :

LA RÉCUPÉRATION POST ENTRAÎNEMENT

Objectifs de cette fiche technique :

- Apporter des connaissances théoriques sur l'intérêt de la récupération après l'entraînement
- Permettre aux cadres de club de prendre soin de leurs licenciés
- Éviter la survenue de blessures

Les grands principes du retour au calme :

Le retour au calme va permettre au pratiquant de faire une passerelle progressive entre le corps de la séance et la fin de la séance.

Physiologiquement, cela se traduit par une baisse progressive de l'intensité et donc de la fréquence cardiaque. L'idée étant aussi de profiter de cette période pour faire le point sur la séance, débriefer, sentir les effets que la séance a eu sur son corps, se reconnecter avec soi, profiter de l'instant présent.

Les grands principes des étirements :

En fonction de l'intensité de la séance, il va être très intéressant de pratiquer des étirements une fois le retour au calme terminé.

De préférence en intérieur, avec des tapis de sol (pour le confort de vos pratiquants), la pratique des étirements doit se faire, dans la phase d'apprentissage en tout cas, sous la surveillance du cadre de club.

Le cadre de club devra corriger les postures des pratiquants pour être sûr d'effectuer les bons mouvements, mais également pour surveiller le temps sous tension.

Pour des étirements post séance, le temps sous tension devra être d'environ 20 secondes.

Les étirements peuvent également se réaliser en dehors des périodes de séances sous la forme d'assouplissement pour gagner en amplitude et en aisance gestuelle.

Le temps sous tension pour les assouplissements doit durer entre 1 minute et 2 minutes 30. L'idée étant de ne pas aller au-delà des 2 minutes 30 pour éviter de trop grandes douleurs.

Pour plus d'informations : activites@crifck.fr

SPORT SANTÉ

