

# FICHE TECHNIQUE :

## SÉANCE "SPORT SANTÉ" N°1

### Objectifs de cette fiche technique :

- Apporter des idées de prise en charge pour des nouveaux pratiquants
- Avoir un référentiel solide pour bâtir des séances adaptées aux pratiquants

### Démarches préalable :

La première chose à faire lorsqu'un nouveau pratiquant/patient arrive dans votre club, c'est de faire un entretien. Durant cet entretien vous essayerez de comprendre la pathologie de la personne, ses limitations, ses motivations, ses préférences de pratique, etc.

En fonction de ce que vous indique le médecin sur son ordonnance, il sera intéressant de réaliser quelques tests avant de s'engager sur l'eau.

Les tests sont recensés sur une fiche spéciale consacrée, appelée "tests préalables"

### Contenu de séance :

- **Echauffement : (entre 10 et 15 minutes)**

1. Déverrouillage articulaire globale
2. Activation musculaire
3. Marche active d'environ 5 minutes autour du club

- **Corps de séance (autour de 30 minutes)**

Apprentissage du coup de pagaie

Allure calme pour jauger le niveau de fatigue

Les pauses peuvent servir de présentation du lieu de pratique (environnement, dangers, réglementation, etc)

Durant cette première sortie sur l'eau, l'idée va être de ne pas produire trop de fatigue pour éviter les possibles courbatures dans les jours qui suivent, et donc donner envie à vos nouveaux pratiquants de revenir.

- **Récupération (autour de 10 minutes)**

Retour au calme en s'approchant du ponton de débarquement (environ 3/4 minutes avant l'arrivée)

Une fois rentré au club, temps d'étirements et de respiration pour décompresser et revenir à un état de calme.

Pour plus d'informations : [activites@crifck.fr](mailto:activites@crifck.fr)

**SPORT SANTÉ**

