

LE RÉVEIL ARTICULAIRE & MUSCULAIRE

Le corps humain est une machine exceptionnelle destinée aux mouvements.

Quelques exercices simples et étirements légers sont importants pour le réveiller en douceur après chaque nuit.

Chevilles, genoux, bassin, dos, épaules et cou, quelques flexions, je me prépare à naviguer dans les meilleures conditions.

Je donne à mon corps, il me le rendra sur l'eau !

LES CHEVILLES

Je mets tout le poids du corps sur une jambe. Je fais des mouvements circulaires avec la cheville de la jambe opposée afin d'échauffer l'articulation. Je change de jambe. Je monte sur la pointe des pieds puis sur les talons.



LES GENOUX

Je fais quelques fentes comme à l'escrime, en gardant le dos bien droit. Je répète tranquillement plusieurs fois. Je n'oublie pas de changer de jambe de temps en temps. Pendant tous les exercices, je conserve un contact bien homogène de ma voute plantaire sur le sol.



LE BASSIN

Je fais 4 / 5 rotations du bassin dans un sens, puis dans l'autre. L'exercice le plus drôle consiste à «faire des 8».



LES ÉPAULES, LES COUDES, LES POIGNETS

Je hausse les épaules plusieurs fois, et les fais rouler d'avant en arrière. Je change de sens.

Je fais lentement quelques moulinets de bras pour assouplir les épaules, les coudes et les poignets.



LE COU

Je n'oublie pas de faire quelques rotations de la tête, de droite à gauche et de haut en bas lentement pour échauffer le cou. Je peux également faire rouler ma tête sur mes épaules. Je ferai cet exercice tout doucement et sans effort.



BIEN MANGER, BIEN S'HYDRATER MÊME PAS FATIGUÉ !



UNE JOURNÉE DE COMPÉTITION

BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE



AU RÉVEIL

- ✓ je réveille mes articulations
- ✓ je réveille mes muscles



PETIT DÉJEUNER



JE PRÉPARE MES AFFAIRES POUR MA JOURNÉE SUR L'EAU

- ✓ de quoi manger
- ✓ de quoi boire
- ✓ les imprévus : tenue de rechange
- ✓ protection solaire
- ✓ lunettes de soleil
- ✓ casquette



JE M'ÉCHAUFFE EN ALLANT À LA MISE À L'EAU



ENTRE LES MANCHES, JE RÉCUPÈRE

- ✓ je décomprime
- ✓ je mange
- ✓ je bois
- ✓ je fais le «break»
- ✓ progressivement, je me reconcentre en reprenant la navigation



JE VAIS SUR LA ZONE DE COURSE

- ✓ je pense à rester actif, même en cas de remorquage
- ✓ je m'échauffe avant la première manche
- ✓ je bois



J'ATTENDS À TERRE OU SUR L'EAU

- ✓ je pense à manger
- ✓ je pense à boire
- ✓ je bouge



JE SUIS REMORQUÉ OU AUTONOME EN MODE «CONVOYAGE»

- ✓ je reste habillé
- ✓ je mange
- ✓ je bois



DE RETOUR À TERRE JE RÉCUPÈRE

- ✓ pour les plus jeunes, je m'amuse avec mes copains et copines
- ✓ pour les autres, je vais au club refaire la régata avec mes amis
- ✓ je fais mes étirements



JE ME COUCHE TÔT APRÈS LE REPAS DU SOIR

Zzz

MON ALIMENTATION



LE PETIT DÉJEUNER

- ✓ Chocolat, thé ou café
- ✓ Pain ou céréales
- ✓ Yaourt ou fromage blanc
- ✓ Jambon blanc
- ✓ Fruit ou compote à boire



MES EN-CAS À TERRE & SUR L'EAU

- ✓ Salade composée
- ✓ Pâtes ou riz ou pommes de terre
- ✓ Jambon blanc ou blanc de poulet
- ✓ Huile d'olive, sel
- ✓ Sandwichs
- ✓ Thon + crudités
- ✓ Poulet + crudités
- ✓ Jambon + crudités
- ✓ Yaourt à boire
- ✓ Banane
- ✓ Eau et jus de fruits



PENDANT LE RETOUR À TERRE

- ✓ Boire
- ✓ De l'eau minérale
- ✓ Des jus de fruits
- ✓ Manger
- ✓ Céréales
- ✓ Fruits ou compote à boire



DE RETOUR À TERRE

- ✓ Boire
- ✓ De l'eau minérale
- ✓ Des jus de fruits
- ✓ Manger
- ✓ Lait + céréales
- ✓ Fruits ou compote à boire



LE REPAS DU SOIR

- ✓ Crudités
- ✓ Viande blanche
- ✓ Pâtes ou pommes de terre
- ✓ Salade verte assaisonnée
- ✓ Fruit ou salade de fruits

ATTENTION, UNE BOISSON ÉNERGISANTE N'EST PAS UNE BOISSON ÉNERGÉTIQUE
ÉNERGÉTIQUE : DONNE DE L'ÉNERGIE
ÉNERGISANTE : EST EXCITANTE

