

Relaxation – Retour au calme: Douche vitalisante

Un exercice à recommander pour une partie finale relaxante d'une leçon ou d'un entraînement, histoire de faire le plein d'énergie.

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible).

S'imaginer sous la douche. L'eau est rafraîchissante et relaxante. Elle nettoie le corps de la tête aux pieds; elle ruisselle dans les cheveux, sur la nuque, les épaules, le dos, le ventre, les jambes et les pieds. L'écoulement de l'eau peut être imité par un mouvement de la main.

A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO