

Sports avec balles



Semaine du 28 juin Prévention et sécurité

Le soleil et le beau temps nous invitent à renouer avec nos activités extérieures préférées. Que ce soit le golf, le tennis ou la balle molle, gardons en tête que la préparation est importante si on souhaite faire durer le plaisir !



Afin d'envisager une pratique sportive sécuritaire et agréable, il est important de prévoir le nécessaire en fonction des aspects suivants :

1 - Discipline choisie:

- Porter des chaussures adaptées au sport pratiqué;
- Se procurer l'équipement approprié
- Arriver à l'avance;



- S'en tenir à des sessions courtes en début de saison pour que les muscles et articulations s'habituent graduellement;

- Effectuer un échauffement fonctionnel;
- Écouter son corps.

2 - Durée de l'activité:



- Prévoir une quantité suffisante de liquide pour s'hydrater;
- Prendre des pauses surtout par temps chaud;
- Apporter des collations soutenantes.



3 - Protection / climat

- Se vêtir adéquatement selon le climat;
- Prévoir une casquette et des lunettes solaires;
- Mettre de la crème solaire et du chasse-moustiques pour son confort;
- S'assurer d'un moyen de communication en cas d'urgence.



4 - Positionnement / environnement

Balle-molle et sports de raquette

- Porter attention au terrain : trous, flaque d'eau, objets;
- Se positionner pour éviter les éblouissements en raison du soleil ou des projecteurs.

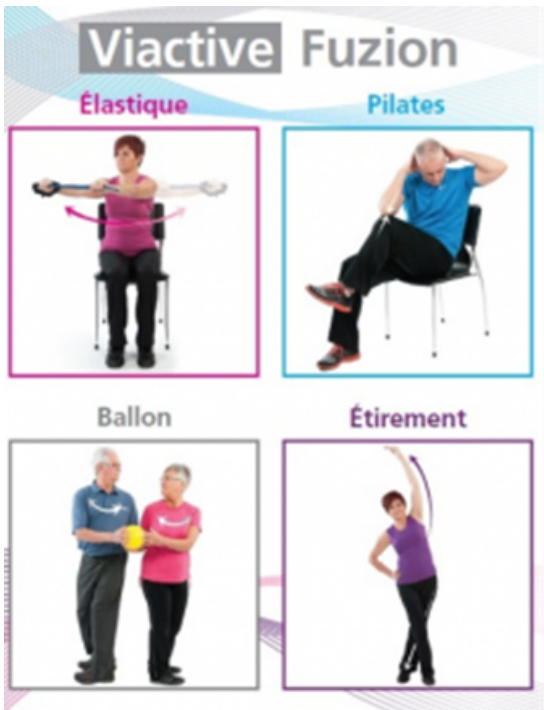
Golf



- Surveiller les trous, les dénivelés, les sentiers et les racines des arbres sous les pieds;
- Lors de l'élan, vérifier la présence d'arbres et de roches.

Restez à l'affût! Des suggestions d'exercices préparatoires et des idées d'entraînement seront publiés dans un prochain article.

Pour varier les exercices d'étirements et vos séances d'entraînement, le livre Viactive Fuzion est disponible et saura certainement vous plaire!



Document présenté par les kinésiologues de la FADOQ Région Rive-Sud-Suroît

Pour information:
Le Bureau régional
Conseillère régionale Viactive
450 347-0910 poste 205
Viative@fadoqrss.org

