Beach volley

Mieux récupérer après un tounoi dans le sable !



Sur la plage, tout semble plus léger.

👉 Après une session de beach volley, le corps peut pourtant être davantage sollicité que lors d'un jeu en salle.

On joue, on rit, on enchaîne les points sans forcément voir le temps passer.

Et pourtant, même dans ce cadre détendu, le corps travaille beaucoup :
les appuis dans le sable, les sauts, les épaules… tout travaille.

Après la partie, les sensations sont souvent agréables…
mais certaines tensions peuvent apparaître un peu plus tard, sans prévenir.

Prendre un moment pour relâcher le corps, même quelques minutes, permet souvent de récupérer plus facilement et de continuer à profiter des sessions suivantes avec plus de confort.

Les épaules

Entre les services, les smashes et les réceptions, les épaules sont en première ligne.
Le sable demande plus d'effort dans les déplacements, le haut du corps compense souvent davantage.
Résultat : une sensation de tension ou de fatigue peut apparaître après le jeu.

Les jambes

Dans le sable, chaque appui devient plus exigeant d'autant plus lors d'un tournoi de beach volley.
Les jambes sont sollicitées en continu :

- pour se déplacer
- pour sauter
- pour garder l'équilibre

Cela peut donner une sensation de lourdeur ou une fatigue plus marquée.

Le dos

Entre positions basses, rotations et extensions, le dos est lui aussi très sollicité.

👉 Parfois, les tensions n'apparaissent qu'après coup, une fois le corps revenu au calme.

Prendre un moment pour relâcher ces zones après le jeu peut faire une vraie différence sur les sensations des jours suivants.

3 petits réflexes après une session beach

Après une partie de beach volley, on pense souvent à se reposer…
mais quelques gestes simples peuvent vraiment aider le corps à mieux récupérer.

Pas besoin de routine compliquée, juste un peu d'attention.
Rien de compliqué… juste un petit rappel à adapter selon vos envies du moment 🙂

Prendre quelques minutes pour relâcher

.Juste après le jeu, le corps est encore chaud.
👉 C'est le bon moment pour :

- étirer légèrement les jambes
- relâcher les épaules
- respirer calmement

Quelques minutes suffisent pour faire redescendre les tensions.

S'hydrater et ralentir

Chaque corps réagit différemment.
👉 Une petite tension ou une zone plus sollicitée sont souvent un signal à ne pas ignorer.

Prendre conscience de ces sensations permet d'agir plus tôt et de rester dans le plaisir du jeu

Chaque corps réagit différemment… l'important est d'apprendre à écouter le sien.

Envie d'aller un peu plus loin ?
Venez découvrir iTeraCare et expérimenter une séance découverte.

Scanner-moi
pour me contacter !



Evelyne Berger

Associée indépendante,
Prife Europe

Observer. Comprendre. Avancer — CauriVitale

© CauriVitale · Tous droits réservés

CauriVitale.fr