

ÉQUILIBRE N°1

Que l'on soit sur un bateau avec une certaine houle, en street-fishing sur une bordure un peu pentue ou en "wading" l'amélioration de notre équilibre ou "proprioception" va nous permettre de gagner du temps de pêche mais surtout d'augmenter notre sécurité au bord de l'eau (chute , blessure , ...) .

Voilà quelques premiers gestes à rajouter dans vos entraînements !

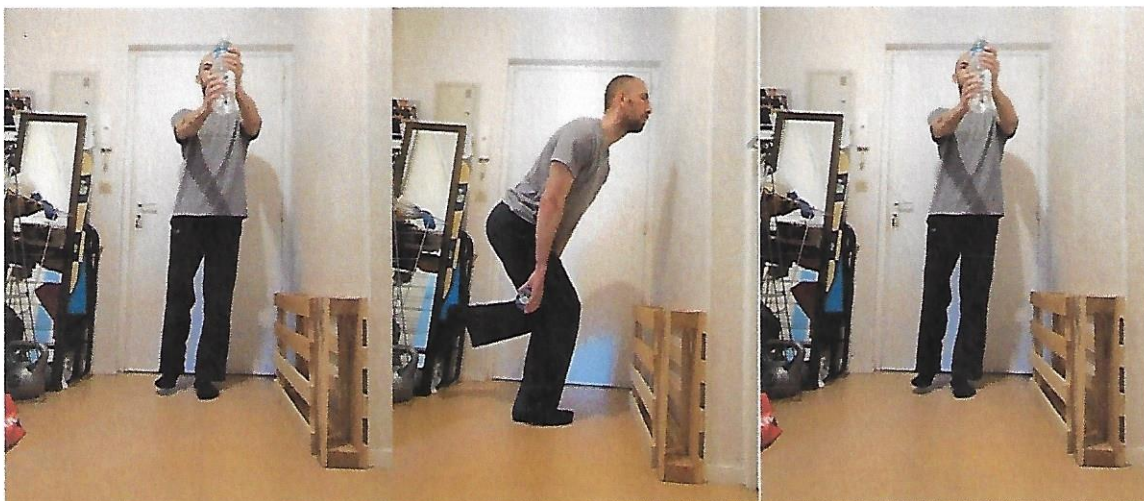
A- Les Exercices

- sur un pied, l'autre légèrement levé, on tient la position



- même mouvement mais les yeux fermés.

- même position de départ, nous allons (sans reposer le pied sur le sol) passer un ballon (bouteille, medecin-ball, haltère) sous la jambe d'appui (en passant par l'extérieur de cette jambe et en gardant le dos droit) puis revenir en position initiale.



- la " planche " version 1, sur un pied, le dos est parallèle au sol (ou presque), la jambe est tendue dans le prolongement du buste, pointe de pied fléchie, les bras sont aussi tendus dans le prolongement du buste en maintenant une bouteille (ballon, medecin-ball, haltère)



- la " planche " version 2, idem à la version 1 mais nous allons tendre les bras sur les côtés (perpendiculaires par rapport au corps). Il est possible de rajouter des bouteilles ou des petites haltères dans les mains.



B- Déroulement des exercices

Les gestes ne se feront pas en mode circuit dans un premier temps mais avec l'entraînement, il sera possible de les rajouter à des mouvements de renforcement du bas du corps

- N°1 : basique sur un pied, 3 séries de 15 à 30 secondes par jambe.
- N°2 : idem les yeux fermés, 3 séries de 10 à 20 secondes par jambe.
- N°3 : rotation autour de la jambe, 3 séries de 10 à 20 répétitions par jambe.
- N°4 : "planche" version 1, 3 séries de 15 à 20 secondes par jambe.
- N°5 : "planche" version 2, 3 séries de 20 à 30 secondes par jambe.

C- Quelques Observations

Un petit échauffement sera nécessaire pour mettre en action plus rapidement notre système nerveux !

Les gestes peuvent être fait nu-pieds, en basket ou avec les chaussures que vous utilisez en action de pêche.... les trois ont chacun leurs arguments !

Le repos entre chaque série peut varier de 15 à 30 secondes.

Boire Beaucoup !

Respiration