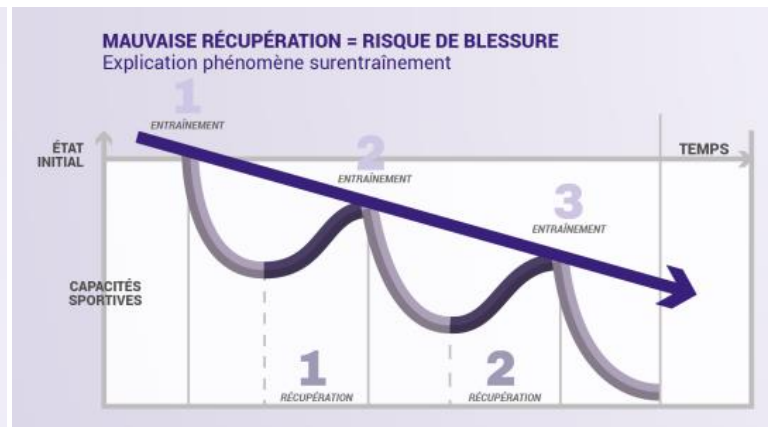
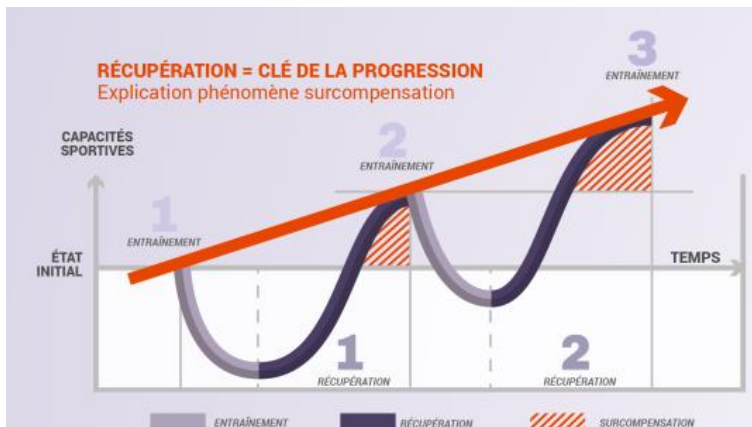




# LA RECUPERATION



Ce protocole est à réaliser **TOUTE** l'année lorsque vous terminez votre entraînement ou partie, au practice et/ou à la maison)

## SANS MATERIEL

### 1 – Sans application

Enchaînement de posture Yoga (15 min)

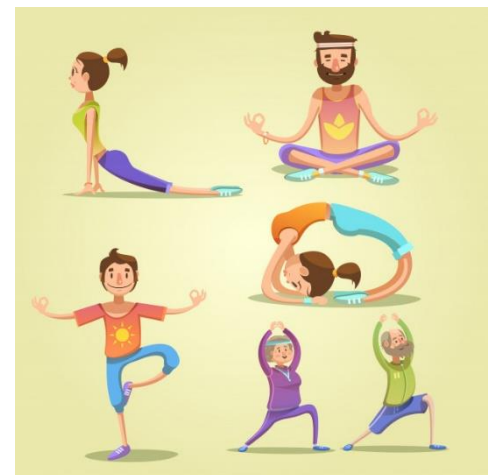
<https://www.youtube.com/watch?v=lsFv9WTulk0>

### 2 – Avec application (payante)

Permet de confectionner une séance de Yoga à la demande, simple et efficace

<https://apps.apple.com/fr/app/yoga-down-dog/id983693694>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.downdogapp&hl=fr>



## AVEC MATERIEL

### 1 – Electrostimulation : Venoplus

Vénoplus <http://www.veinoplus-sport.com/>

Intérêt : <http://veinoplussport.s5707.eversion2.atester.fr/science/comparaison-des-methodes-de-recuperation/>



### 2 - Auto massage : GRID

<https://www.youtube.com/watch?v=DUaQoTQoy64>



### 3 – Froid/Chaud

<https://www.yumpu.com/fr/document/read/11735562/la-recuperation-les-techniques-dimmersion-de-chaud-physiperf2>