

# Relaxation – Retour au calme: Voyage imaginaire (avec musique)

La musique, associée à une respiration profonde, contribue au relâchement musculaire et à la détente mentale. A mettre en œuvre en fin de leçon ou d'entraînement.

S'allonger confortablement, les yeux fermés, les bras le long du corps et les jambes posées sur le sol, détendues (aussi possible debout pour soulager le creux du dos). Se laisser emporter par la musique. Sentir le contact avec le sol et laisser les tensions se dénouer.



S'imaginer maintenant allongé sur une plage: la peau capte la chaleur du sable et des rayons du soleil. Cette chaleur diffuse un agréable sentiment de sérénité dans tout le corps. Ecouter maintenant le bruit des vagues.

Le souffle se fond dans leur mouvement répétitif. Sentez-vous comme cela vous apaise? Appréciez-vous le léger vent qui caresse votre front? Vous êtes complètement détendu.

Pour terminer, serrer les poings, inspirer et expirer trois fois profondément et ouvrir lentement les yeux.

---

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO