

Méthodes de relaxation: Champs d'action possibles

L'entraînement de la relaxation revêt une très grande importance en sport. Bien ciblé, il améliore l'équilibre et le contrôle, et il accélère les processus de régénération.

Les domaines suivants peuvent bénéficier des effets positifs d'un entraînement de la relaxation ciblé et bien dosé.

Attention

La concentration est souvent associée à des efforts intellectuels qui peuvent générer des tensions corporelles. Aujourd'hui, on sait que l'attention est décuplée si l'environnement est détendu, serein. C'est pourquoi il est recommandé de se réserver des plages de relaxation avant, après ou entre les séquences d'entraînement.



Régénération

Après un entraînement ou une compétition, la relaxation ciblée accélère le processus de régénération. Lors d'un concours, elle permet aussi une brève déconnexion durant les pauses, ce qui favorise la récupération. En cas de retard ou d'épreuve repoussée pour des raisons météorologiques par exemple, quelques exercices de relaxation permettront de maintenir la concentration et le tonus.

Qualité du mouvement

L'alternance entre tension et relâchement est un prérequis pour optimiser le déroulement moteur. L'expérience répétée des processus de relaxation contribue à affiner cette sensation au niveau musculaire. La perception corporelle est ainsi améliorée de manière globale, ce qui soutient avantagement l'apprentissage et la correction des enchaînements moteurs.

Psychorégulation

Les techniques d'autorégulation s'acquièrent durant les phases préparatoires au moyen d'exercices psychiques et physiques appropriés. Ces exercices permettent d'atteindre un niveau d'activation optimal pour l'entraînement ou le concours. La relaxation est une composante importante de ce processus de régulation. Elle forme le socle sur lequel se construisent d'autres habiletés profitables à l'autorégulation (imagination, alternance tension-relâchement, relaxation musculaire progressive pour diminuer la nervosité).

Imagination

La visualisation consciente, intensive d'un mouvement améliore ce même mouvement effectué réellement ultérieurement. Pour de telles stratégies mentales, la capacité de se relaxer est une des conditions indispensables à la réussite du mouvement. C'est pourquoi il est judicieux d'instaurer systématiquement un état de relâchement avant et après la visualisation des mouvements.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO