

# Régénération – Techniques de relaxation: Bulle

Cette technique, qui consiste à se créer un espace protégé imaginaire en recourant par exemple à l'image d'une bulle, aide à se protéger du monde extérieur et permet de se détendre rapidement.

Cet exercice est également indiqué pour réguler les émotions au quotidien, par exemple quand le sportif s'énerve.

## Quoi?

- Prendre volontairement du recul par rapport à des situations courantes.
- Réguler ses émotions au quotidien (p. ex. en cas de vive colère).

## Dans quel but?

- Rester concentré.
- Evacuer les facteurs de stress extérieurs.

## Comment?

- Adopter une position confortable, assise ou couchée, permettant de respirer calmement et fermer les yeux.
- Surveiller sa respiration, en particulier sa respiration abdominale.
- Se concentrer sur l'expiration: expirer lentement par la bouche jusqu'à ne plus avoir d'air dans le ventre.
- Inspirer par le nez de manière brève et naturelle.
- Sentir son corps se détendre à chaque expiration.
- Répéter l'exercice entre trois et cinq fois.



**Position:** Debout ou assis, yeux fermés.

## Durée

- Env. cinq minutes (privilégier un endroit calme et effectuer l'exercice régulièrement).

## Instructions audio

Env. 2 minutes

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/Bulle1\\_F.mp3](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/Bulle1_F.mp3)

## A télécharger

- [Version originale](#) (mp3)

## Conseils

- Réaliser l'exercice en s'imaginant se trouver dans un espace protégé. L'image d'une bulle protectrice, à l'abri du monde extérieur, peut aider.
- Définir un signe permettant d'entrer à n'importe quel moment dans sa bulle protectrice (p. ex. serrer légèrement le poing); imaginer une scène de compétition mouvementée: que ressens-tu? Que vois-tu?, Qu'entends-tu? Que sens-tu? Que dis-tu? Faire une pause de 20 secondes.
- Transférer cette image de la bulle dans la réalité: serrer légèrement le poing, expirer profondément deux ou trois fois et entrer dans sa bulle à chaque fois que l'on en ressent le besoin.
- Remplacer l'image de la bulle par une autre (île, endroit sûr).

---

Source: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**