

## Relaxation – Retour au calme: Sens en éveil

**Durant cet exercice, une attention particulière est accordée à chaque partie du corps. Idéal pour terminer un entraînement ou une leçon.**

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible).

Diriger l'attention vers les oreilles (quels sons distinguez-vous?), puis vers le nez (que sentez-vous?). Se projeter alors en direction des pieds et éprouver le contact avec le sol.

Enfin, se concentrer sur les sensations de chaleur et de fraîcheur. Votre corps est-il uniformément chaud ou froid, ou bien sentez-vous des différences de températures selon les parties corporelles? Ressentez-vous des fourmillements à quelque part?

A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



---

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**