

Régénération – Relaxation: Emotions sous contrôle

Ce moyen didactique donne des indications sur la relaxation musculaire progressive et l'entraînement autogène. Des mesures mentales ciblées permettent d'améliorer le bien-être, de renforcer les ressources mentales et de rétablir l'équilibre émotionnel.

Le sportif désireux de progresser dans sa discipline planifie soigneusement sa préparation et y travaille durant des mois. Le même principe s'applique pour gérer des situations de stress et y adopter le comportement adéquat. C'est pourquoi il est important d'introduire des formes de relaxation déjà auprès des enfants et des jeunes, des mesures adaptées à leur âge évidemment.

A l'âge adulte, il s'agit de construire les ressources mentales qui permettront de maîtriser le quotidien et les situations liées à la compétition. Le corps ne peut pas toujours produire des performances, il doit aussi pouvoir se recharger.



Régénération – Relaxation: Emotions sous contrôle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO