

# Relaxation – Retour au calme: Douche vitalisante

**Un exercice à recommander pour une partie finale relaxante d'une leçon ou d'un entraînement, histoire de faire le plein d'énergie.**

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

S'imaginer sous la douche. L'eau est rafraîchissante et relaxante. Elle nettoie le corps de la tête aux pieds; elle ruisselle dans les cheveux, sur la nuque, les épaules, le dos, le ventre, les jambes et les pieds. L'écoulement de l'eau peut être imité par un mouvement de la main.

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**