

Régénération – Techniques de relaxation: Relaxation neuromusculaire progressive

La relaxation neuromusculaire progressive de Jacobson est une méthode de relaxation très répandue et scientifiquement fondée. Mise en œuvre régulièrement, elle se révèle très bénéfique pour le corps et l'esprit.

C'est une technique idéale pour se familiariser avec les méthodes de relaxation car elle s'apprend facilement et s'intègre sans problème dans la vie quotidienne.

Quoi?

- Mettre en tension et relâcher volontairement des groupes musculaires.



Position: Couché sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, yeux fermés.

Dans quel but?

- Apprendre à percevoir les états de tension musculaire et les états de relâchement musculaire.
- Réduire les tensions musculaires.
- Faciliter l'endormissement.
- Servir de prélude à d'autres techniques mentales.
- Favoriser l'équilibre et le développement personnel de l'athlète.
- Utiliser efficacement son temps de repos.
- Aider à la régénération, réduire la nervosité, le stress, atténuer les maux de tête, les maux de dos chroniques, etc.

Quand?

- Dans des moments de calme, par exemple le matin, pendant la pause de midi, après l'entraînement ou avant le coucher.
- Attention: jamais dans les 90 minutes qui précèdent le début d'une compétition ou d'un entraînement.

Comment?

- Préparation: s'allonger confortablement sur le dos et fermer les yeux; respirer lentement et de manière régulière. Variante: réaliser l'exercice en position assise.
- Exécution: contracter un groupe musculaire pendant cinq à sept secondes, puis relâcher la tension. Focaliser son attention sur ce groupe musculaire pendant les 45 à 60 secondes qui suivent. Répéter l'exercice avec un autre groupe musculaire. Savourer le sentiment de bien-être dans tout son corps.
- Fin/Activation: ouvrir les yeux, respirer profondément, étirer les bras et les jambes; aérer la pièce.

Groupes musculaires

- Commencer toujours par le côté dominant: main/avant-bras dr./g., bras dr./g., front, nez, lèvres, nuque, épaules, dos, ventre, fesses, cuisses dr./g., mollets dr./g. et pieds dr./g.
- Modifier cet enchaînement en fonction de la durée choisie.

Instructions audio

Version courte (env. 5 minutes)

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_Kurz_F.mp3

Version longue (env. 27 minutes)

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_Lang_Fb.mp3

A télécharger

- [Version courte](#) (mp3)
- [Version longue](#) (mp3)

Contre-indications

- Les contre-indications sont rares, pour ne pas dire inexistantes. Néanmoins, il est conseillé de consulter un spécialiste en cas de blessure ou de maladie grave.

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