

Relaxation: Conseils prêts à l'emploi

Tous les systèmes vivants sont régis par une alternance entre activité élevée et moment plus calme. Dans une période difficile comme celle que nous vivons, qui se traduit par des tensions physiques, il est d'autant plus important de jouer sur cette alternance entre effort et repos, mise sous tension et détente.



Les exercices de respiration et de relaxation permettent d'insuffler un vent nouveau à la maison, sur son lieu de travail et évidemment à l'école. Ils sont en outre applicables presque partout – sur neige, en salle ou dans la forêt.

Seul un entraînement régulier mené dans les mêmes conditions permettra de consolider le processus de relaxation. Avec l'expérience, les modifications physiologiques apparaissent avec une telle fiabilité qu'elles peuvent nous servir d'indicateurs de réussite subjectifs.

Vous trouverez ici des exercices simples de détente. Vous pouvez les pratiquer n'importe où et n'importe quand. Essayez et constatez leurs effets bénéfiques.

[Douze exercices de détente \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO