

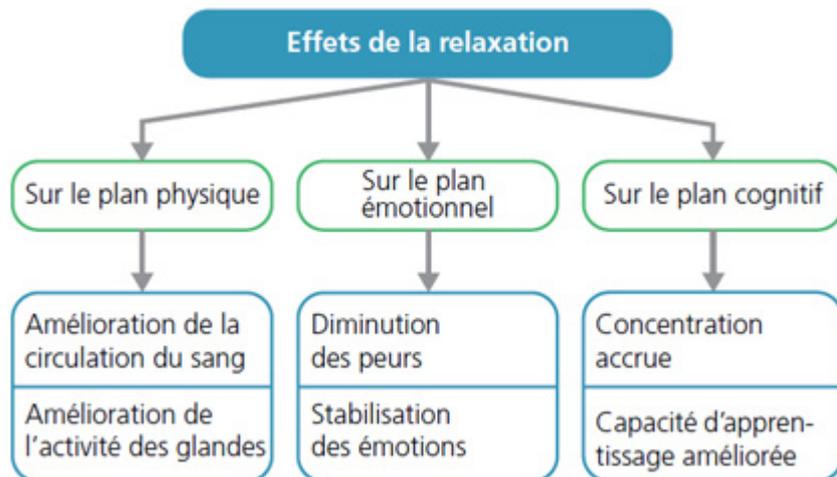
Entraînement psychologique: Régulation de la respiration

Les différentes techniques de respiration sont susceptibles de réguler le niveau de tension et d'excitation. Elles ont, par conséquent, une fonction relaxante ou activante.

L'état émotionnel et la respiration sont donc étroitement liés. En cas de peur, d'incertitude et de tension, la respiration s'accélère, alors qu'en cas de calme, de sécurité et de relaxation, elle ralentit et devient plus profonde. En conséquence, il est pratiquement impossible de respirer calmement et d'être en même temps énervé. Il est possible d'agir sur les émotions en respirant différemment. On peut, par exemple, diminuer la peur en respirant plus calmement et plus lentement.

La respiration est une fonction corporelle autonome sur laquelle il est possible d'agir volontairement. Elle constitue donc un instrument important à ne pas écarter pour le contrôle et la régulation de l'état de performance optimal. En respirant consciemment, il peut en outre écarter des pensées ou des événements perturbateurs et entraîner sa concentration.

→ [Nos exercices de régulation de la respiration](#)



Effets de la relaxation au travers de la respiration volontaire (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 19)

Les [exercices de respiration](#) (pdf) présentent l'avantage de pouvoir être entraînés, exécutés et utilisés à tout moment. Le sportif a uniquement besoin d'air. Ainsi, les exercices peuvent être effectués non seulement en compétition ou lors de situations de stress, mais encore à la maison, à l'entraînement et dans la vie de tous les jours. Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour préparer et appliquer d'autres techniques mentales, se détendre psychiquement et physiquement, écarter les éléments perturbateurs et les pensées désagréables, etc.

Pour la respiration dite de relaxation, le sportif s'installe confortablement et consacre toute son attention à la fluidité de la respiration. L'inspiration se déroule automatiquement à un rythme normal. Le sportif se concentre sur l'expiration légèrement plus lente. Une petite pause clairement perceptible est ensuite aménagée jusqu'à ce

que l'inspiration reprenne d'elle-même. Pour la respiration dite d'activation, l'accent est mis sur l'inspiration. Après une petite pause, l'expiration se fait toute seule.

Source: Birrer, D., Ruchti, E., Morgan G. (2010). Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO