

# Entraînement psychologique – Régulation de la respiration: Tout de suite détendu

**La relaxation-éclair est une technique qui a l'avantage de produire son effet sur le champ! Avec cet exercice, le stress s'estompe et une bonne sensation d'équilibre envahit le sportif.**

Cet exercice est applicable dans toute situation de stress qui perturbe le niveau de performance. En général juste avant le départ. Durant la phase d'apprentissage, deux à trois fois par jour.

1. «Adopte une position confortable, bien droite, debout ou assis.
2. Imagine que tu es une marionnette articulée suspendue à différents fils. Tes bras, tes mains, ta nuque, tes jambes et tes pieds sont suspendus à des cordelettes.
3. Imagine que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses aller complètement tout en expirant. Toute ta musculature est désormais décontractée, de la tête au pied.»

---

Source: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**