

Entraînement psychologique – Régulation de la respiration: A la traque

Le but de cet exercice est d'apprendre à percevoir ses propres blocages. Certaines tensions musculaires sont ainsi dénouées et un relâchement du corps et de l'esprit est obtenu.



Cet exercice est à effectuer uniquement lors de la phase de préparation, en aucun cas le jour du concours.

1. «Etends-toi confortablement, ferme les yeux et respire calmement.
2. Contracte les muscles cités plus bas de façon croissante et maintiens cette tension durant 5 à 7 secondes.
3. Après le relâchement, concentre-toi sur les muscles concernés durant 20 à 30 secondes.
4. Reste sur le dos encore quelques instants à la fin et profite du sentiment de bien-être.»

Liste des groupes musculaires: main et bras dominants (fermer le poing), deuxième main et bras (fermer le poing), jambe dominante (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), l'autre jambe (soulever la jambe du sol et contracter toute la musculature), fessiers («serrer les muscles fessiers»).

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