

# Entraînement psychologique – Régulation de la respiration: Le plein d'énergie

Cet exercice active rapidement le corps avant l'entraînement ou pendant la compétition, de manière à faire le plein de force, de volonté et d'énergie. Il réveille l'organisme et lutte contre un manque de stimulation en compétition.

1. Le sportif commence par prendre son pouls au repos et le note sur la feuille de travail «[Respiration d'activation et de relaxation](#)» (pdf).
2. Il se concentre ensuite sur la phase d'inspiration en inspirant énergiquement et profondément par le nez. Puis il bloque brièvement sa respiration et laisse ressortir l'air tout seul par la bouche. A chaque nouvelle inspiration, il se sent plus réveillé.
3. Recommencer entre 3 et 5 fois.
4. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note de nouveau sur la feuille de travail.

**Indication:** On s'aperçoit, après plusieurs répétitions, que le pouls varie fortement entre le début et la fin de l'exercice.

---

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**