

# Entraînement psychologique – Régulation de la respiration: Retour sur terre

Cet exercice favorise une relaxation rapide avant l'entraînement ou pendant la compétition. Il aide le sportif à retrouver son calme, à retomber sur ses pieds et à lutter contre la nervosité.



1. Le sportif prend tout d'abord son pouls au repos et le note sur la feuille de travail «[Respiration d'activation et de relaxation](#)» (pdf).
2. Il adopte ensuite une position confortable (assis, debout ou couché) et se concentre sur sa respiration, notamment sur sa respiration abdominale.
3. Le sportif porte principalement son attention sur l'expiration, qui se fait lentement par la bouche. L'inspiration, elle, se déroule toute seule par le nez.
4. A chaque nouvelle respiration, le sportif augmente la phase d'expiration: celle-ci devient alors beaucoup plus longue que la phase d'inspiration et dure jusqu'à ce que le sportif n'ait plus d'air.
5. Le sportif doit sentir la tension dans son corps diminuer à chaque nouvelle expiration. Il doit également sentir qu'il devient plus calme.
6. Recommencer entre 3 et 5 fois.
7. A la fin de l'exercice, le sportif reprend son pouls et le note 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