

Relaxation – En pause: Plaisir des yeux

Cet exercice est particulièrement approprié lors du retour au calme d'un entraînement ou à la suite d'exercices de concentration exigeants.



Frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Recouvrir ensuite les yeux durant trois minutes en évitant toute lumière. Les participants sentent-ils la chaleur transmise par les mains?

Variante

Fermer les yeux et les déplacer (sous la paupière fermée) alternativement vers le bas et vers le haut, une dizaine de fois. Faire de même à gauche et à droite (10x). En guise de conclusion, effectuer des mouvements circulaires ou des huit couchés.

[12 exercices de détente](#) (pdf)

[Dé de relaxation](#) (pdf)

[Dé de relaxation \(modèle à compléter\)](#) (pdf)

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO