

Méthodes de relaxation: Balises pour l'entraînement

Quels éléments influencent positivement la relaxation? A quoi doit-on faire attention durant les consignes? Comment termine-t-on une séance? Voici quelques clés pour se relaxer dans les règles de l'art.



On l'a dit: un entraînement efficace ne saurait faire l'impasse sur une séquence de relaxation. Pour qu'elle soit significative, la partie relaxation doit intervenir au bon moment et se dérouler selon un protocole pertinent. Certains points sont incontournables.

Mise en condition et préparation

L'effort et la focalisation sur la performance entravent la mise en place d'une réaction de relaxation. L'objectif de l'entrée en matière est de réduire le niveau d'activation grâce à une mise en situation favorable. Des exercices préliminaires simples sont recommandés à ce stade: réguler et ralentir le rythme respiratoire, détendre les muscles, calmer les mouvements oculaires (les paupières aussi).

Conditions extérieures

Comme le seuil de perception s'abaisse durant la relaxation, il est important, surtout pour les néophytes, de réduire au maximum les éléments perturbateurs externes. On évitera ainsi des réactions de surprise ou de peur désagréables qui s'accompagneraient d'effets secondaires indésirables au niveau physique.

Méthodes de relaxation

Au départ d'un processus de relaxation, l'attention portée naturellement vers l'extérieur se dirige de manière plus ou moins passive vers l'intérieur. A l'exception de la relaxation musculaire progressive, la plupart des autres méthodes de relaxation visent un état de repos. A travers le discours intérieur, la répétition de formules verbales ou la simple observation de sa respiration, on peut orienter favorablement la concentration sur sa perception intérieure. La réduction de stimulus externes conduit progressivement à la diminution de l'attention et du tonus neuromusculaire.

Afin de réduire encore plus le tonus neuromusculaire, il est important que les activités mentales en rapport avec les représentations du mouvement soient aussi désamorçées. Seul un entraînement régulier mené dans les mêmes conditions permettra de consolider le processus de relaxation. Avec l'expérience, les modifications physiologiques apparaissent avec une telle fiabilité qu'elles peuvent nous servir d'indicateurs de réussite

subjectifs.

Propension à l'endormissement

La tendance naturelle à s'endormir durant un exercice de relaxation peut s'avérer problématique lors de l'apprentissage d'un exercice. Il s'agit d'éviter ce qui favorise cet état: blocs d'exercices trop longs, position couchée prolongée, certains moments de la journée favorables à l'endormissement, stimulations verbales insuffisantes ou trop faibles.

[Liste de contrôle pour les moniteurs](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO