Méthodes de relaxation: Améliorer l'attention – Libérer les forces

Accroître ses performances et augmenter son tonus sont des préoccupations constantes de notre quotidien. Le farniente – à savoir le relâchement, la détente – nous apparaît souvent comme suspect. Or, le rapport équilibré entre tension et relaxation est un principe vital. Ce thème du mois pointe son objectif sur différentes méthodes de relaxation.

Tous les systèmes vivants sont régis par une alternance entre activité élevée et période plus calme. Tension et relâchement, contraction et décontraction, systole et diastole sont des exemples intimement liés avec notre conduite motrice.

La rythmicité du changement joue ici un rôle primordial. Dans le cadre de l'entraînement ou de la leçon d'éducation physique, les possibilités sont nombreuses de jouer sur cette alternance entre effort et repos, mise sous tension et détente, etc.

Les techniques de relaxation peuvent s'avérer précieuses en sport. Les tensions musculaires et psychiques, le stress, altèrent la capacité de performance. La compétence d'action englobe cette capacité de limiter ces réactions contre-productives et – au cas où elles se produiraient tout de même – d'exploiter les outils qui permettent de mieux les gérer, respectivement de contrer leurs effets.

Nouveaux horizons

Ce thème du mois met en lumière la relaxation dans le sport des adultes. Rien ne s'oppose à exploiter cette matière avec des enfants et des adolescents, à condition d'y apporter les adaptations nécessaires.

Les différents articles et moyens didactiques livrent des informations de base et apportent des réponses aux questions: à quoi dois-je faire attention? Comment introduire la relaxation auprès des sportifs? Ou encore: quels sont les éléments à considérer lorsque je «ramène sur terre» les participants?

Les exercices de respiration et de relaxation permettent d'insuffler un vent nouveau à une leçon, à un moment de la journée, par exemple, ou de conclure un entraînement. Ils sont en outre applicables presque partout – sur neige, en salle ou dans la forêt.

Conseils et vidéos

Deux ressources didactiques – le dé relaxant et le set de cartes pour le sentier de relaxation – facilitent l'ancrage des exercices dans l'entraînement ou la leçon d'éducation physique.

De précieux conseils viennent compléter ce panorama sous forme de courtes séquences vidéo sur le massage du dos, des épaules et de la face postérieure du corps.

Thème du mois
– Améliorer l'attention – Libérer les forces (pdf)

Articles
– Champs d'action possibles
– Système nerveux végétatif
– Balises pour l'entraînement de la relaxation

Moyens didactiques
– Liste de contrôle pour les moniteurs (pdf)
– 12 exercices de détente (pdf)
– Dé de relaxation (pdf), Modèle à compléter (pdf)

Exercices
– En pause
– Retour au calme
– Chi gong
– Relaxation
– Massage à deux

Respiration

– Article: Les bons conseils
– Exercices: Eventail

Massage sportif
– Article: Professionnels à l'œuvre
– Article: Aspects qualitatifs des techniques
– Exercices: Massages simples
– Vidéos: Partie postérieure du corps
– Vidéos: Ceinture scapulaire et dos

Source: Erik Golowin, Gina Kienle, Hans-Peter Hari

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO