

Régénération

Emotions sous contrôle

■ Arrière-plan

Le sportif désireux de progresser dans sa discipline planifie soigneusement sa préparation et y travaille durant des mois. Le même principe s'applique pour gérer des situations de stress et y adopter le comportement adéquat. C'est pourquoi il est important d'introduire des formes de relaxation déjà auprès des enfants et des jeunes, des mesures adaptées à leur âge évidemment. A l'âge adulte, il s'agit de construire les ressources mentales qui permettront de maîtriser le quotidien et les situations liées à la compétition. Le corps ne peut pas toujours produire des performances, il doit aussi pouvoir se recharger.

■ Pourquoi?

Amélioration du bien-être (diminution des tensions musculaires par ex.), renforcement des ressources mentales (résistance au stress), rétablissement de l'équilibre émotionnel.

■ Quand?

Quelques mois avant le point culminant de la saison, apprendre les différentes méthodes et choisir l'une d'elles. Entraîner systématiquement et de façon planifiée la méthode retenue.

Un protocole et un contrôle de l'entraînement s'avèrent judicieux. Durant la période de compétition, les méthodes permettent de renforcer les ressources.

■ Conséquences pratiques

Règle de base: exerce une méthode dans un groupe (d'âge) selon un protocole précis, entraîne-toi dans un environnement où tu ne seras pas dérangé et où tu trouveras ton calme. Ne pose aucun jugement durant l'exercice mais exécute-le calmement et sans attente particulière.

▶ Relaxation musculaire progressive

Principe: diminuer la tension musculaire par une contraction et un relâchement systématiques des différents groupes musculaires (de 5 à 7 secondes). Par ce processus d'apprentissage, se concentrer sur les sensations de tension et de relaxation qui en résultent (20 à 40 secondes).

▶ Entraînement autogène

Principe: rétablir la relation avec son corps grâce au contrôle du tonus musculaire, de la circulation sanguine et de la température au moyen de la visualisation et de l'autosuggestion.

1. Tension-relâchement

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Couché sur le dos, se concentrer sur la respiration (inspirer et expirer 20 fois très calmement). Pour terminer, étirer tout le corps durant 5 à 7 secondes. Les 20 secondes suivantes, se laisser envahir par la sensation de relâchement dans les muscles.

2. Travail à la chaîne

15-20 20+

Quoi? Position de départ et exécution comme pour l'exercice 1. Contracter et relâcher les parties du corps suivantes, les unes après les autres: main et bras dominants («serrer le poing et presser le bras contre un mur»); main et bras non dominants; tête et visage («faire des grimaces, cligner des yeux, retrousser le nez, presser la tête contre un appui»); haut du corps, ventre et fesses («contracter les différents muscles de manière consciente»); pied et jambe dominants («recoque-viller les orteils et soulever la jambe du sol en même temps»); idem avec le pied et la jambe non dominants.

3. Imagination

20+

Quoi? Exécution comme pour l'exercice 2. Se représenter la tension sans la reproduire physiquement. Pré-requis: maîtriser l'exercice 2.

Le poids des mots

10-14 15-20 20+

Quoi? Choisir un endroit tranquille et s'installer confortablement (assis ou couché). Inspirer et expirer lentement, fermer les yeux. Se réciter mentalement les phrases suivantes:

- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mon bras droit est très lourd.» (3-6x)
- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mon bras gauche est très lourd.» (3-6x)
- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mes deux jambes sont très lourdes.» (3-6x)

Pour revenir, compter de 4 à 0 lentement et ouvrir les yeux.

Réchauffement progressif

10-14 15-20 20+

Quoi? Choisir un endroit tranquille et s'installer confortablement (assis ou couché). Inspirer et expirer lentement, fermer les yeux. Se réciter mentalement les phrases suivantes:

- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mon bras droit se réchauffe lentement.» (3-6x)
- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mon bras gauche se réchauffe lentement.» (3-6x)
- «Je suis très calme.» (3-6x)
- «Mes deux jambes se réchauffent lentement.» (3-6x)

Pour revenir, compter de 4 à 0 lentement et ouvrir les yeux.