

## 05 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

Champs d'action possibles	2
Système nerveux végétatif	3
Balises pour l'entraînement de la relaxation	4
Pause relaxante	5
Respiration en question	6
Eventail	7
Scanner corporel	9
Conclusion en douceur	10
Au service du calme intérieur	12
Le sentier de relaxation	16
Massage à deux	21
Indications	23

### Catégories

- Tranche d'âge: 21-80 ans
- Niveaux de progression: débutants et avancés



## 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.

### Images à l'appui

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. La première partie de cette brochure transmet des informations de base. Plus loin, vous trouverez 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 présentés 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. Deux ressources didactiques – le dé relaxant et le set de fiches de poste pour le sentier de relaxation – facilitent l'ancrage des exercices dans l'entraînement ou la leçon d'éducation physique. De plus, sur mobilesport.ch, de précieux conseils viennent compléter ce panorama sous forme de courtes séquences vidéo sur le massage de la [partie postérieure du corps](#), ainsi que de la [ceinture scapulaire et du dos](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Champs d'action possibles

**L'entraînement de la relaxation revêt une très grande importance en sport. Bien ciblé, il améliore l'équilibre et le contrôle, et il accélère les processus de régénération.**

Les domaines suivants peuvent bénéficier des effets positifs d'un entraînement de la relaxation ciblé et bien dosé.

## Attention

La concentration est souvent associée à des efforts intellectuels qui peuvent générer des tensions corporelles. Aujourd'hui, on sait que l'attention est décuplée si l'environnement est détendu, serein. C'est pourquoi il est recommandé de se réserver des plages de relaxation avant, après ou entre les séquences d'entraînement.

## Régénération

Après un entraînement ou une compétition, la relaxation ciblée accélère le processus de régénération. Lors d'un concours, elle permet aussi une brève déconnexion durant les pauses, ce qui favorise la récupération. En cas de retard ou d'épreuve repoussée pour des raisons météorologiques par exemple, quelques exercices de relaxation permettront de maintenir la concentration et le tonus.

## Qualité du mouvement

L'alternance entre tension et relâchement est un prérequis pour optimiser le déroulement moteur. L'expérience répétée des processus de relaxation contribue à affiner cette sensation au niveau musculaire. La perception corporelle est ainsi améliorée de manière globale, ce qui soutient avantagement l'apprentissage et la correction des enchaînements moteurs.

## Psychorégulation

Les techniques d'autorégulation s'acquièrent durant les phases préparatoires au moyen d'exercices psychiques et physiques appropriés. Ces exercices permettent d'atteindre un niveau d'activation optimal pour l'entraînement ou le concours. La relaxation est une composante importante de ce processus de régulation. Elle forme le socle sur lequel se construisent d'autres habiletés profitables à l'autorégulation (imagination, alternance tension-relâchement, relaxation musculaire progressive pour diminuer la nervosité).

## Imagination

La visualisation consciente, intensive d'un mouvement améliore ce même mouvement effectué réellement ultérieurement. Pour de telles stratégies mentales, la capacité de se relaxer est une des conditions indispensables à la réussite du mouvement. C'est pourquoi il est judicieux d'instaurer systématiquement un état de relâchement avant et après la visualisation des mouvements.

# Systeme nerveux végétatif

**Le système nerveux végétatif ou autonome se divise en système nerveux sympathique et parasympathique. Ces deux entités se distinguent par leurs fonctions et leur anatomie. Cet aperçu montre quel système régit telle ou telle fonction.**

Le système sympathique est chargé de la mise en alerte du corps et de la préparation à la performance. C'est pourquoi son activité est plus élevée en journée que durant la nuit.

Le système parasympathique œuvre quant à lui pour la tranquillité, la relaxation et la régénération. Son état d'excitation est plus fort durant le sommeil et les moments de calme. Le tableau ci-dessous explicite les fonctions des deux systèmes.

Domaine corporel, fonction	Sympathique: état d'activation	Parasympathique: état de repos
Fréquence cardiaque	Pulsation plus élevée	Pulsation plus basse
Pupilles	Dilatation	Rétrécissement
Vaisseaux sanguins	Rétrécissement	Dilatation
Pression artérielle	Augmentation	Diminution
Digestion	Diminution	Augmentation
Respiration	Accélération, intensification	Ralentissement
Production de sueur	Augmentation	Diminution
Tension musculaire	Renforcement	Réduction
Sécrétion de salive	Diminution	Augmentation

## Profiter des effets

Différentes méthodes de relaxation comme le training autogène, les formes de méditation ou la relaxation musculaire progressive sont dans l'air du temps. En conséquence, leur légitimation est à chaque fois l'expression des conceptions et opinions au sujet des processus internes. Heureusement, la recherche est parvenue ces dernières années à démystifier les différents procédés et à les libérer de leurs lourdeurs idéologiques. Nous pouvons aujourd'hui ainsi mettre à profit les similitudes qui existent entre les méthodes plutôt que de nous laisser submerger par leurs particularités.

## Mesures d'accompagnement judicieuses

Globalement, il faut distinguer entre les stratégies de résolution de problèmes pour lesquelles les techniques de relaxation représentent la clé d'entrée et celles pour lesquelles ce processus est une des pièces d'une planification d'entraînement globale. Dans le second cas, les techniques de relaxation viennent accélérer et stabiliser la réussite du processus d'entraînement et l'ancrer dans la vie quotidienne. La relaxation, en tant que composante de l'entraînement, contribue à développer la compétence d'action.

## Mieux gérer le stress et les charges

De manière générale, on peut affirmer que les méthodes de relaxation nous aident à mieux gérer les situations de stress et les charges afin qu'elles ne nous submergent pas. Les recherches sur la motivation ont mis en évidence cet effet bénéfique qui se caractérise par un meilleur contrôle de soi et une meilleure efficacité.

# Balises pour l'entraînement de la relaxation

**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 désamorcées. 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

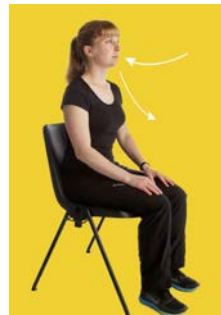
La tendance naturelle à s'endormir durant un exercice de relaxation peut s'avérer problématique lors de l'apprentissage d'un exercice. Il s'agit d'éviter ce qui favorise cet état: blocs d'exercices trop longs, position couchée prolongée, certains moments de la journée favorables à l'endormissement, stimulations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

# Pause relaxante

Voici quelques exercices faciles à effectuer partout et à n'importe quel moment de la journée. Ils demandent peu d'espace et de temps.

## Respirer simplement

Adopter une position (assise ou debout) confortable. Inspirer lentement. Compter jusqu'à cinq, faire une petite pause avec les poumons remplis puis expirer en comptant intérieurement jusqu'à huit. Répéter l'exercice à volonté (par exemple cinq fois à la suite).



## Tension-relâchement

Contracter certaines parties du corps (poings, fessiers, épaules, lèvres) quelques secondes, maintenir la tension 15 secondes, puis relâcher consciemment et savourer la détente durant 45 à 60 secondes, en respirant lentement.

### Variantes

- Contracter et relâcher d'abord la main gauche (3-4 x), puis comparer avec la main droite.
- Tendre tous les muscles du corps et retenir la respiration. Compter jusqu'à cinq et relâcher toutes les tensions en expirant vigoureusement.



## Plaisir des yeux

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 (10 x). En guise de conclusion, effectuer des mouvements circulaires ou des huit couchés.



## Mesurer les pulsations

Placer les bouts des doigts les uns contre les autres. Les participants ressentent-ils les pulsations entre les deux pouces, les index, les annulaires, etc.?

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



12 exercices de détente  
Dé de relaxation  
Dé de relaxation (modèle à compléter)

# Respiration en question

**Respirer par le nez ou par la bouche? Quand la respiration est-elle plutôt énergisante? Plutôt apaisante? Ce survol donne quelques points de repère.**

**Respiration nasale privilégiée:** Au repos, il est judicieux de respirer par le nez. Cela favorise une détente générale de tout l'organisme, stimule l'activité du diaphragme et conduit à une inspiration plus profonde. Durant une inspiration accentuée, les ailes du nez se gonflent sous l'effet des muscles, ce qui élargit les voies nasales. La respiration par la bouche vient en soutien si l'intensité est trop forte.

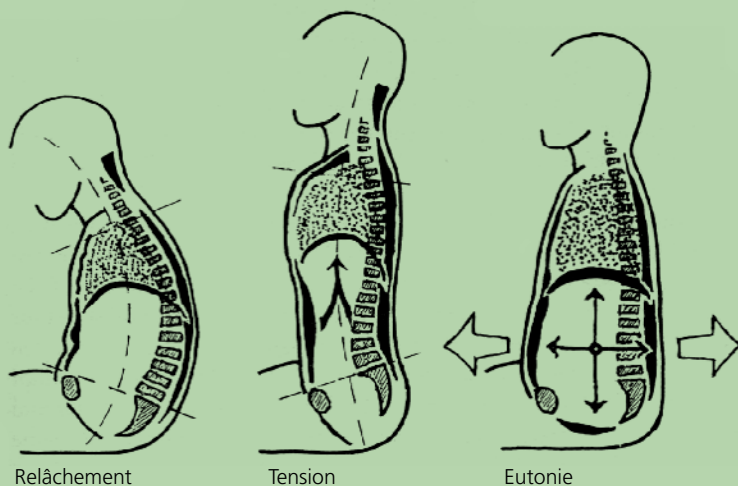
**Tonus bien dosé:** La tenue du corps résulte de l'alternance dynamique entre le squelette et les muscles, en confrontation avec la force de gravité. Les muscles, grâce à une tension de base bien dosée, maintiennent un équilibre essentiellement dynamique pour assurer une bonne tenue. Ils sont en tout temps disposés à donner l'espace nécessaire au mouvement respiratoire, même dans le dos.

Dans ces conditions, le travail de la respiration se montre efficace et économique. Plus la tenue laisse à désirer, plus les muscles se voient dans l'obligation de rétablir et compenser les déséquilibres. Ils ne peuvent plus se déployer dans toute leur ampleur ni donner l'espace suffisant à une respiration libérée de toute entrave. Le rythme respiratoire s'élève, la respiration devient pénible et ne fonctionne plus que partiellement.



## Efficace et vivant

La respiration et la tenue corporelle sont des instruments importants au service du contrôle et de la commande d'un état de performance idéal (état d'activation optimal). L'illustration ci-dessous montre comment aménager de l'espace en nous grâce à une tenue et une tension bien choisies. Cette disposition, combinée à une respiration profonde et sereine, favorise notre ancrage dans le présent, le contact avec soi-même, elle nous aide à être efficace et vivant.



# Eventail

Les exercices de respiration se déclinent en de nombreuses variantes. Chaque technique engendre ses effets. Voici un panorama des exercices les plus connus.

## Respiration énergisante

Inspirer de manière dynamique et profonde par le nez; retenir brièvement le souffle; laisser «ressortir l'air tout seul».



## Par vagues (5-5-5)

Inspirer lentement pendant cinq secondes, retenir le souffle cinq secondes, puis expirer pendant cinq secondes et recommencer le cycle lorsque le besoin d'inspirer se fait ressentir. Pour rendre l'exercice plus difficile, allonger le temps pour chaque étape.



## Nez – bouche

Inspirer par le nez puis expirer par la bouche, en pressant légèrement les lèvres l'une contre l'autre. S'imaginer un ballon dont l'air s'échappe gentiment.



## Circuit

Cet exercice favorise la bilatéralité: inspirer par la narine droite, en fermant la narine gauche avec un doigt – retenir le souffle – expirer par la gauche en bouchant la narine droite – stopper la respiration – inspirer par la narine gauche en bouchant la droite avec un doigt – stopper la respiration – expirer par la droite (boucher la gauche), etc.



Plus de contenus sur le thème de la respiration:  
[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

## Par le gosier

Un verrouillage de la glotte facilite une respiration lente et contrôlée. La respiration par le gosier se déroule ainsi: chuchoter d'abord le mot «haaa» en aspirant le «h» plusieurs fois de suite. Fermer ensuite la bouche et respirer par le nez. Continuer à murmurer le mot «haaa» lors de l'expiration, mais sans le son. Un léger bruissement se fait entendre. Ne pas forcer, mais essayer au contraire de respirer sans effort. Il est possible d'appliquer cette manière de respirer au quotidien ou pour se relaxer. Grâce à cette expiration lente et contrôlée, la détente s'instaure naturellement.



## Reconnaître les différents espaces

Se coucher sur le dos et poser les pieds sur un support de manière à ce que les genoux forment un angle droit. La colonne lombaire repose bien à plat sur le sol. Prendre le temps de bien se détendre et compter au moins jusqu'à dix dans chacun des espaces respiratoires suivants. Se concentrer sur la respiration, avec les yeux fermés ou ouverts.



### Espace inférieur

- Poser les mains sur le bas-ventre. Pendant l'inspiration, l'abdomen se soulève au-dessus de l'aîne. Lors de l'expiration, il s'abaisse.
- A chaque inspiration, imaginer un ballon qui se remplit d'air lentement puis qui se dégonfle peu à peu avec l'expiration.

### Espace médian

- Poser les deux mains latéralement sur les côtes et sentir comment la cage thoracique s'élargit et se détend lors de l'inspiration et comment elle redescend avec l'expiration. Imaginer un ballon qui monte du bas-ventre, se gonfle avec l'inspiration et se dégonfle avec l'expiration.

### Espace supérieur

- Poser le bout des doigts sur les clavicules et sentir comment l'onde respiratoire se propage du périnée jusqu'aux clavicules à chaque inspiration. Le ballon monte maintenant de l'espace inférieur (bassin), passe par le compartiment intermédiaire (thorax) pour atteindre le sommet (clavicules). A l'inspiration, les clavicules s'élèvent légèrement puis elles s'abaissent à l'expiration.

**Variante pour aller plus loin:** Placer le revers de la main dans le creux du dos. Grâce à sa concentration et à la respiration, sentir la position des mains.

Pour finir, déplacer les mains dans une autre partie du corps et les «remplir» avec son souffle.





# Scanner corporel



**Cette séquence se déroule en position allongée et aide à mieux percevoir son corps. On devrait se concentrer essentiellement sur soi et ressentir les parties du corps de bas en haut.**

Allongez-vous sur un tapis de gymnastique, sur le dos. Calmez votre respiration peu à peu.

1. Concentrez-vous sur vos pieds. Les orteils pointent vers l'extérieur. Sentez comme ils sont lourds et détendus, libérés de toute contrainte.
2. Prenez conscience de vos mollets et de vos jambes. Eux aussi s'alourdissent et se relâchent complètement. Sentez quelles parties reposent sur le sol et lesquelles non. A chaque respiration, les jambes deviennent plus pesantes et détendues.
3. Dirigez votre attention sur les cuisses. Quelles sont les parties qui touchent le sol? Lesquelles n'ont aucun contact? Si vous ressentez encore quelques tensions, laissez-les se dénouer avec la prochaine expiration.
4. Votre bassin est large et relâché. Il occupe l'espace dont il a besoin. Il «se répand» sur le tapis.
5. Votre dos est large et plat. Chaque muscle est mou et détendu. Concentrez-vous sur votre colonne vertébrale et observez quelles parties touchent ou non le sol.
6. Vos épaules se dirigent vers le sol. Elles sont molles et ne portent aucune charge. A chaque expiration, votre dos devient encore plus large et plus plat.
7. Les bras reposent latéralement, ils sont lourds et détendus. Sentez-vous le relâchement dans vos mains et vos doigts? Les mains reposent sur le sol, sans entrave. Ressentez-vous les mêmes sensations à gauche et à droite?
8. Laissez défiler vos pensées comme de petits nuages blancs. Ne les retenez pas, elles passent tranquillement. Observez simplement, puis redirigez votre attention sur votre corps et votre respiration.
9. Votre mâchoire inférieure est détendue et votre langue repose en douceur dans le palais.
10. Vos yeux sont détendus et reposent dans leur orbite, tranquillement.
11. Votre visage entier se relaxe. Votre front se détend, s'élargit et se rafraîchit agréablement.
12. Focalisez-vous sur votre souffle uniquement: vous inspirez, expulsez l'air emmagasiné puis attendez que le besoin d'inspirer se fasse ressentir. Centrez-vous sur vous-même et appréciez ce moment de sérénité.

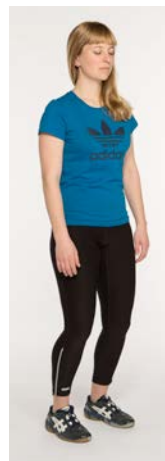
Inspirez quelques fois, bougez lentement vos mains et vos pieds restés immobiles. Réintégrez lentement la pièce. Etirez-vous, bâillez et «revenez dans votre corps».

# Conclusion en douceur

Quelques exercices permettent de terminer une leçon ou un entraînement en toute décontraction. Ils peuvent s'effectuer à l'extérieur si besoin est.

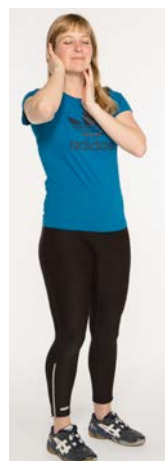
## Arbre dans le vent

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible). Osciller d'abord d'avant en arrière, puis de gauche à droite et enfin tourner autour de son axe, comme l'arbre en proie au vent. Varier la force du courant. A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



## Douche vitalisante

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible). S'imaginer sous la douche. L'eau est rafraîchissante et relaxante. Elle nettoie le corps de la tête aux pieds; elle ruisselle dans les cheveux, sur la nuque, les épaules, le dos, le ventre, les jambes et les pieds. L'écoulement de l'eau peut être imité par un mouvement de la main. A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



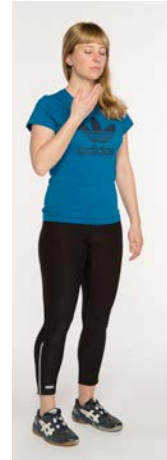
## Sens en éveil

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible). Diriger l'attention vers les oreilles (quels sons distinguez-vous?), puis vers le nez (que sentez-vous?). Se projeter alors en direction des pieds et éprouver le contact avec le sol. Enfin, se concentrer sur les sensations de chaleur et de fraîcheur. Votre corps est-il uniformément chaud ou froid, ou bien sentez-vous des différences de températures selon les parties corporelles? Ressentez-vous des fourmillements à quelque part? A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



### Périple autour de la tête

Se tenir debout dans une position confortable, les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés à largeur de hanches. Fermer les yeux (si possible). Se concentrer sur son corps. S'intéresser maintenant à sa nuque: sentez-vous des tensions au niveau des épaules ou du cou? Votre tête est-elle plutôt droite ou inclinée? Se promener ensuite dans et autour de la tête et entrouvrir la bouche: votre front est-il lisse ou parcouru de petites rides? Vos paupières sont-elles détendues ou crispées? Comment sentez-vous vos joues? Les muscles de la mâchoire sont-ils tendus? A chaque expiration, essayer de dénouer les tensions intérieures. A la fin, respirer trois fois profondément avant d'ouvrir les yeux.



---

### Voyage imaginaire (avec musique)

S'allonger confortablement, les yeux fermés, les bras le long du corps et les jambes posées sur le sol, détendues (aussi possible debout pour soulager le creux du dos). Se laisser emporter par la musique. Sentir le contact avec le sol et laisser les tensions se dénouer. S'imaginer maintenant allongé sur une plage: la peau capte la chaleur du sable et des rayons du soleil. Cette chaleur diffuse un agréable sentiment de sérénité dans tout le corps. Ecouter maintenant le bruit des vagues. Le souffle se fond dans leur mouvement répétitif. Sentez-vous comme cela vous apaise? Appréciez-vous le léger vent qui caresse votre front? La détente est totale. Pour terminer, serrer les poings, inspirer et expirer trois fois profondément et ouvrir lentement les yeux.



# Au service du calme intérieur

**De nombreuses techniques de méditation s'appuient sur la pratique d'exercices physiques. Dans la culture chinoise, elles sont regroupées sous le nom de «qi gong» (ou «chigong»).**

Les exercices de qi gong permettent notamment d'améliorer l'économie des mouvements. Comme retour au calme, ils aident à rééquilibrer la circulation générale après des exercices intenses et optimisent l'effet des stimuli déclenchés par l'entraînement.

## Eveil du Qi

**Inspirer:** Tendre les jambes et lever les bras frontalement jusqu'à la hauteur des épaules. La paume des mains regarde vers le sol.

**Expirer:** Fléchir les jambes aussi bas que possible sans décoller les talons, en gardant une posture droite (attention à ne pas pousser les fesses vers l'arrière pour éviter le dos creux). Simultanément, les bras s'abaissent jusqu'à la hauteur du nombril. Le mouvement des jambes et des bras s'achève en même temps.

Répéter six fois.

**Vision/Effet:** Les épaules sont relâchées. Le mouvement de haut en bas est ressenti comme une vague. Les bras suivent le corps. Les pensées défilent, sans retenue. Essayer de se détendre et laisser s'imprégner par les exercices suivants. L'énergie commence à circuler, le corps s'éveille.



## Ouvrir et élargir la cage thoracique

**Inspirer:** Soulever les bras et tendre les jambes comme pour l'exercice précédent. Une fois à l'horizontale, tourner les bras lentement sur le côté (les paumes orientées l'une contre l'autre) jusqu'à la limite naturelle d'étirement. La cage thoracique s'ouvre.

**Expirer:** Ramener les bras lentement vers l'avant, puis tourner les paumes vers le sol et fléchir les jambes et les bras comme dans l'exercice précédent.

Répéter six fois.

**Vision/Effet:** Ouvrir la cage thoracique pour respirer à pleins poumons. La respiration et la conscience sont élargies. Etirement doux du thorax et des poumons. Le souffle devient plus calme et profond.



## Chasser les nuages

**Inspirer:** Tendre les jambes et amener les bras vers le haut en décrivant un demi-cercle devant soi. Le regard suit les mains. Dès que les mains arrivent à hauteur de tête, tourner les bras, sans modifier la distance entre les mains. Tourner les bras et les mains jusqu'à ce que les paumes regardent vers le ciel. Le revers de la main gauche se trouve maintenant au-dessus de la paume de la main droite. Le regard reste fixé sur le revers de la main.

**Expirer:** Abaisser latéralement les bras et agrandir le cercle des bras jusqu'à ce que les mains se retrouvent à hauteur des épaules. Continuer à baisser les bras et à les tourner pour qu'ils dessinent un cercle de plus en plus petit, jusqu'à la hauteur du ventre. Parallèlement au mouvement des bras, fléchir les jambes. Descendre tant que la tenue du corps reste correcte et que les talons ne décollent pas du sol.

**Vision/Effet:** Le centre du corps grandit avec la montée de bras. Il s'étend aussi loin que l'imagination le permet. Dès que les bras et la tête s'abaissent, cet univers se réduit à tel point qu'il peut être enveloppé par le centre du corps (grand comme une balle de tennis). L'augmentation et la réduction du centre du corps améliorent l'équilibre et permettent de se recentrer.



## Ramer sur un lac paisible

**Inspirer:** Tourner maintenant les doigts de côté. Les bras complètent, comme si cela allait de soi, le cercle vers le haut. L'extension des jambes accompagne la montée des bras. Inspirer lors de ce mouvement, jusqu'à ce que les bras soient tendus au-dessus de la tête (paumes des mains vers le haut, regard dirigé aussi vers le haut). Les jambes sont désormais tendues.

**Expirer:** Pendant que les jambes se fléchissent à nouveau, ramener les bras tendus vers l'avant et le bas, jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des hanches, à la fin du mouvement de flexion. Les bras restent toujours tendus. Les doigts pointent de nouveau vers l'avant, les paumes vers le bas. Coordonner le mouvement avec l'expiration.

Répéter six fois.

**Vision/Effet:** Les articulations des épaules sont doucement massées à travers le mouvement circulaire des bras. Les mains décrivent un cercle d'arrière en avant, renforcé encore par l'imagination. Le mouvement d'oscillation se fait bien ressentir. Le corps et les mains s'élèvent naturellement, après que les mains ont été tournées au point le plus bas.



## Tourner la tête et regarder la lune

**Inspirer:** Pendant que les jambes se tendent, pivoter le tronc vers la gauche. Amener les bras, parallèles, vers le haut à gauche et poursuivre la rotation du tronc jusqu'à la limite naturelle d'étirement. La paume de la main gauche regarde maintenant vers le haut, la paume droite vers le bas, les deux se trouvant à hauteur des épaules. Le bras gauche est tendu, le droit légèrement fléchi. Les jambes sont tendues (pas d'hyperextension), le regard s'échappe au loin au-dessus des mains. Le tronc pivote aussi loin que possible sans déplacement des pieds. Durant tout le mouvement, le regard pointe toujours en direction de la main gauche, sans la fixer. L'inspiration est coordonnée avec le mouvement vers l'avant.

**Expirer:** Le mouvement inverse du corps est accompagné par l'expiration. Bras et mains sont ramenés vers le bas. L'expiration se termine lorsque les bras pointent de nouveau vers le bas et que les paumes sont réunies. Le même enchaînement prévaut pour la partie droite.

Répéter trois fois chaque côté.

**Vision/Effet:** Le flux énergétique circule d'une main à l'autre et se ressent tant que les paumes sont orientées l'une vers l'autre (distance: largeur de hanches). Cette sensation est accentuée grâce à l'imagination. La rotation de la colonne vertébrale améliore sa flexibilité. Le mouvement engendre une petite pression sur les organes internes, notamment sur les reins, pression qui se relâche ensuite.



## Voler comme un aigle

**Inspirer:** Tendre lentement les jambes et en même temps soulever latéralement les bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes des mains vers le bas. Le mouvement des bras est déclenché par les épaules sans que ces dernières ne se soulèvent. Le mouvement se propage ensuite aux avant-bras, coudes, bras et mains en dernier lieu.

**Expirer:** Fléchir à nouveau les jambes tout en ramenant les bras à la position de départ. Répéter six fois.

**Vision/Effet:** En enchaînant les mouvements, on imite le vol d'un oiseau. Essayer d'éprouver la sensation d'apesanteur qui allège le corps. Avec la flexion (expiration) des jambes, atterrir de nouveau.



## Virer comme un moulin

**Inspirer:** Déclencher un mouvement rotatoire des bras. Pivoter le tronc vers la gauche, balancer les bras latéralement vers le haut tout en tendant les jambes. Les bras et les mains (paumes orientées l'une contre l'autre) restent toujours à même distance. Le regard suit le mouvement des mains. L'inspiration se termine lorsque les jambes sont tendues et que les mains ont atteint leur point culminant, au-dessus de la tête.

**Expirer:** Sans interruption, le cercle se poursuit côté droit. Pendant l'expiration, les jambes se plient. Le mouvement des bras est coordonné avec celui des jambes. L'expiration est terminée quand les mains sont au point le plus bas et que les jambes sont fléchies, le dos restant bien droit.

**Vision/Effet:** C'est principalement le tronc qui est mobilisé. Les bras et les mains accompagnent le mouvement de rotation. Les Chinois appellent cela «la roue volante». Cette image accompagnera l'exécution du mouvement.

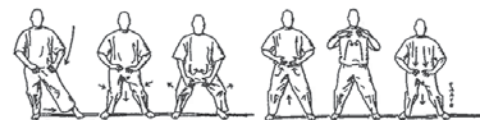


## Apaiser le Qi

**Inspirer:** Tendre les jambes et tourner les paumes comme si on voulait puiser de l'eau à deux mains. Soulever doucement les bras et les mains jusqu'à hauteur de poitrine (env. 30 cm devant le corps) en coordination avec l'extension des jambes.

**Expirer:** Les paumes des mains se tournent vers le bas pendant que les jambes sont de nouveau fléchies. Les paumes sont pressées vers le bas jusqu'à hauteur du nombril. Lors de la flexion des jambes, serrer légèrement les genoux l'un contre l'autre. Cette pression sera relâchée avec l'extension des jambes.

**Vision/Effet:** Essayer avec ce dernier exercice de calmer son Qi (flux énergétique) et de rassembler son énergie au centre du corps (ventre). Accompagner la pression des mains vers le bas avec l'idée que cette énergie est densifiée et emmagasinée dans le ventre. Essayer d'éprouver le sentiment de satisfaction et de calme. La séquence d'exercices s'achève lorsque la sixième répétition du dernier exercice rassemble de nouveau les jambes et ramène les bras latéralement près de corps, comme au début du premier exercice.



# Le sentier de relaxation

De quoi a besoin mon corps en ce moment? Parmi la panoplie d'exercices présentés ici, choisissez ceux qui correspondent à vos besoins.

## Un instantané en entrée

Votre corps aspire-t-il à la détente, au relâchement, à la décompression ou plutôt à une activation? Avant de vous lancer dans un exercice, établissez le contact avec votre respiration: est-elle superficielle, profonde, régulière, saccadée, irrégulière, légère ou longue? Identifiez bien vos besoins et choisissez ensuite les exercices qui y répondent. Chaque exercice dure de 1 à 3 minutes selon le nombre de répétitions que vous effectuerez.

## Tapoter et activer son corps

Commencer avec les bras et les épaules. Tapoter légèrement avec le poing. Avec la main droite, commencer par tapoter l'épaule gauche puis descendre le long de la face interne du bras. Passer à la face externe du bras pour remonter à l'épaule (3 x). Idem de l'autre côté. Respirer avec le ventre. Pour conclure, marteler le corps entier en respectant l'ordre suivant: bras, tête, dos, fesses, face externe des jambes et des cuisses, orteils; remonter par la face interne des jambes (3 x).

### Variante

- Tapoter seulement un côté du corps. Y a-t-il une différence entre les deux côtés?

→ [Fiche de poste](#)

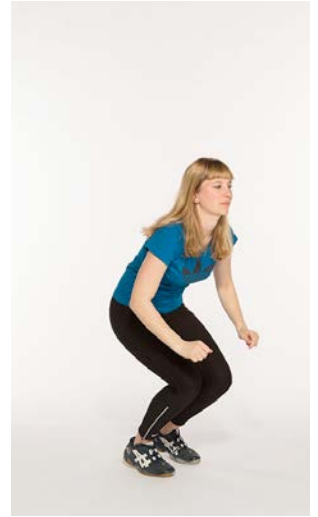




## Dérouler vertèbre par vertèbre

Debout, genoux légèrement fléchis. Lever les bras latéralement pour les amener au-dessus de la tête tout en inspirant. Passer les bras devant le buste et s'accroupir. Attendre un moment puis dérouler lentement la colonne vertébrale.

→ [Fiche de poste](#)



## Massage du visage

Frotter les paumes des mains l'une contre l'autre pour les chauffer. Poser les mains sur le visage et le masser délicatement. Masser les tempes puis les muscles de la mâchoire.

**Remarque:** La mâchoire est souvent très crispée, même durant le sommeil. Plus de la moitié des liaisons neurologiques entre le cerveau et le reste du corps passent par l'articulation de la mâchoire. Bâiller «à s'en décrocher la mâchoire» et la masser ont un effet relaxant avéré.

Poser les doigts sur les tempes et le front et «se coiffer» vigoureusement plusieurs fois vers l'arrière en passant par le sommet du crâne. Masser le cuir chevelu en effectuant de petits cercles comme chez le coiffeur.

A la fin, couvrir les yeux avec les mains pendant une à deux minutes et respirer lentement en profondeur.

→ [Fiche de poste](#)



## Massage des oreilles

Masser les oreilles du haut vers le bas. Malaxer l'intérieur du lobe avec le pouce, en partant du haut. Masser le bord extérieur doucement. Pour finir, frotter le devant et l'arrière du lobe avec l'index et le majeur.

→ [Fiche de poste](#)



## Tonifier les lombaires

Masser les lombaires avec les poings fermés. Fléchir simultanément les genoux afin d'amortir les mouvements. Poser ensuite les paumes des mains dans le creux du dos et détendre le bas du dos.



→ [Fiche de poste](#)

## Activer les pieds

En équilibre sur une jambe, genou légèrement fléchi. Avec le pied libre, pointer vers l'avant alternativement le talon et les orteils dans un mouvement dynamique (3x pour chaque partie du pied). La jambe est tendue complètement. Combiner chaque mouvement avec une expiration vigoureuse.

A la fin, effectuer des rotations de chevilles, trois fois vers l'intérieur, trois fois vers l'extérieur. Détendre la jambe et changer chaque trois mouvements. Se placer ensuite jambes parallèles, largeur de hanches, avec un bon appui sur le sol. Effectuer de petits mouvements de ressort. Commencer avec les pieds, puis engager le bassin, les bras et les mains. Le mouvement gagne tout le corps puis s'atténue peu à peu.

→ [Fiche de poste](#)



## Le ciel à bout portant

Debout, bien droit et en appui sur les deux jambes, bras le long du corps. Garder les yeux ouverts durant tout l'exercice. Lever les bras latéralement pendant l'inspiration. La paume des mains est orientée vers le haut. Croiser les doigts et tourner les paumes vers le haut. Respirer en profondeur et s'étirer encore plus vers le ciel en regardant les mains jointes. Lors de l'expiration, abaisser le menton lentement vers la poitrine, descendre les bras sur les côtés. Répétez le mouvement cinq fois.



→ [Fiche de poste](#)

# Massage à deux

## Douche énergétique

Par deux, A effectue le massage, B en profite! Débuter par la tête et descendre jusqu'aux pieds. Pour commencer, faire couler l'eau sur le corps (marteler avec le bout des doigts pour simuler les gouttelettes), puis répartir le savon (effleurer) et laver vigoureusement (frictionner) jusqu'aux orteils. Pour finir, essuyer en éventant le partenaire à l'aide d'un petit tapis ou d'un autre objet.

### Variante

- Le groupe se répartit en deux rangées face à face, de manière à former un «tunnel» de lavage. Un client entre dans le tunnel. Il est d'abord mouillé (marteler avec le bout des doigts sur les habits), savonné (frotter les habits), essuyé (frictionner) et enfin essoré (éventer avec un tapis ou un journal). Dès qu'il a terminé son parcours «wellness», le client suivant se présente à l'entrée.



## Météo capricieuse

Par deux, debout ou couchés. A reproduit les conditions météorologiques sur le dos de B.

Éléments possibles:

Soleil: effleurer le dos avec la paume des mains (transmettre la chaleur);

Pluie: tapoter le dos avec la pointe des doigts (bruine ou orage);

Grêle: marteler vigoureusement avec les poings (la sensation doit être agréable);

Vent: frictionner le dos dans tous les sens avec la paume des mains;

Eclair: zigzaguer rapidement avec un doigt le long du dos.

Après le déchaînement des éléments, le soleil revient pour amener la sérénité.

### Variantes

- Cet exercice peut se faire en groupe. Les partenaires forment un cercle, chacun présentant son dos au suivant.
- Choisir un autre thème et broder une histoire à partir de celui-ci (pétrir une pâte à pizza, travailler au jardin, etc.).



## Massage avec balle

Par deux, A est couché sur le ventre confortablement. B masse à l'aide d'une balle-hérission, d'un ballon de gymnastique ou de tout autre engin de massage, avec de petits mouvements circulaires des pieds en direction de la tête. B masse seulement les muscles, en évitant la colonne vertébrale. Contourner les zones sensibles et adapter la pression pour garantir une sensation agréable (questionner le partenaire). Pour terminer, laisser la balle de côté et effleurer le dos avec les deux mains, des épaules en direction du bassin.

### Variante

- Idem en position dorsale.



## Secousses en douceur

A se couche sur le dos, B s'agenouille à ses côtés et glisse une serviette sous le genou de son partenaire. A l'aide de la serviette, B soulève la jambe de A et lui imprime de petits mouvements d'oscillations latérales et verticales. Il fait de même avec l'autre jambe puis avec les deux bras. Pour chaque membre, compter environ une minute. A se laisse complètement aller et profite de la sensation de légèreté et de farniente. Conclusion possible: effleurer 2-3 x, des hanches jusqu'aux orteils, en passant par les genoux et les mollets.

**Remarque:** Idem mais sans serviette.



### Massage sportif: professionnels à l'œuvre

Sur [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) figure un article consacré au massage sportif et deux clips vidéo de démonstration «Partie postérieure du corps» et «Ceinture scapulaire et dos». Ces contenus permettent d'effectuer des massages sportifs simples et polyvalents.

Article:

- [Massage sportif: professionnels à l'œuvre](#)

Vidéos:

- [Partie postérieure du corps](#)
- [Ceinture scapulaire et dos](#)

# Indications

## Bibliographie

- Baumann, S. (2009): [Psychologie im Sport](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hari, H.P. (2002): [Massage macht Schule](#). Berne: Zytglogge.
- Gach, M.R. (1985): [Aku-Yoga](#). Munich: Kösel Verlag.
- Glaser, V. (1990): [Eutonie, Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens](#). Heidelberg: K.F. Haug.
- Müller, E. (2012): [Du spürst unter deinen Füßen das Gras](#). Francfort: Fischer.
- Müller, E. (2009): [Auf der Silberlichtstrasse des Mondes](#). Francfort: Fischer.
- Meyer, T. (2006): [Entspannungstraining im Sport](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schwichtenberg, M., Jordan, A. (2004): [Körperwahrnehmung & Entspannung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Birrer, D. (2010): [Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

## Vidéos

- [Massage sportif: partie postérieure du corps](#)
- [Massage sportif: ceinture scapulaire et dos](#)
- [Massage macht Schule](#) (en allemand)

## Moyens didactiques

- [12 exercices de détente](#)
- [Dé de relaxation](#)
- [Dé de relaxation \(modèle\)](#)
- [Liste de contrôle pour les moniteurs](#)
- [Respiration](#)
- [Qi gong](#)

## Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois:



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera

## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteurs

Erik Golowin  
Gina Kienle  
Hans Peter Hari

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

### Illustrations

Libres de droit

### Vidéos

Médias didactiques, HEFSM

### Graphique

Médias didactiques, HEFSM