

# PREPARATION DU SPORTIF A LA COMPETITION : TECHNIQUES DE RELAXATION

Docteur MOURET  
CREPS de Reims

# Pourquoi ?

- Sport moderne = **obligation de résultats**
- L'athlète tendu vers son résultat doit :  
**dépasser « ses limites »**
- La préparation bio , physio , diététique est  
au point  
pourtant certains sportifs ne peuvent rééditer  
en compét des perfs réussies à l'entraînement  
pourquoi ?

# 1 sportif de H niveau doit savoir

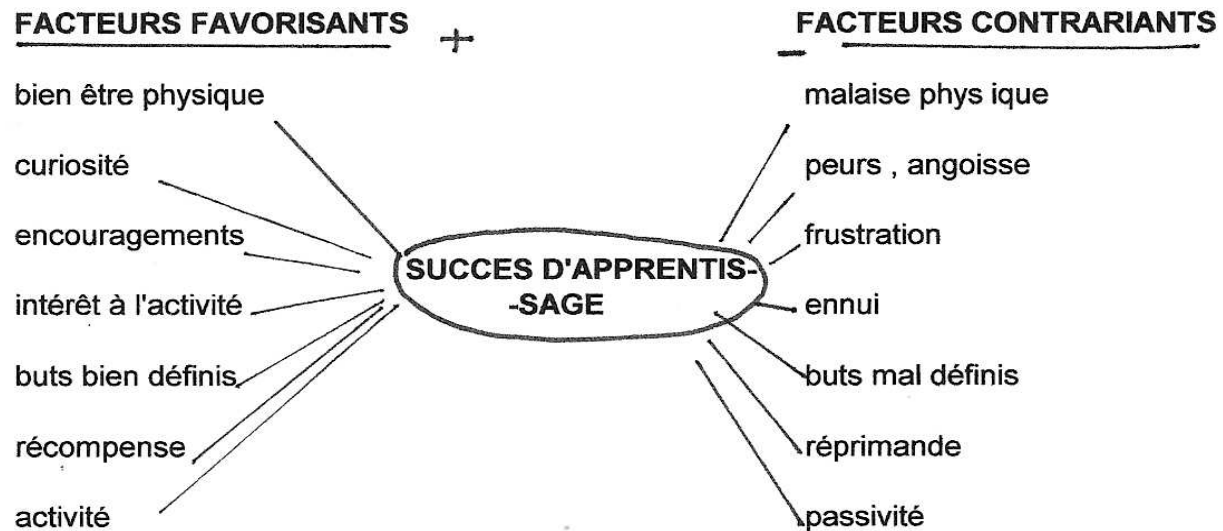
- **Dépasser ses limites** , et pourtant cf les longueurs et quantités d'entraînement.., la surcharge des calendriers.....
- Limites fictives : mur des 10 sec aux 100 m des 6 m à la perche
- Et on demande toujours + d'où réactivation de doutes ,tensions...pouvant *amener le stress et la diminution de la perf par baisse de la résistance physio et psycho.*

- **Résister à la pression** : 1 charge affective++ suivant 1 préparation intensive, + le poids des responsabilités ( maillot tricolore : PH Matthieu, C Arron ) , entretenue par les médias et l'environnement . En sports coll , activation de l'agressivité « imposez vous » (rugby)
- Il faut 1 endurance psycho et le contrôle émotionnel au bon moment sinon anxiété et recours aux manies, rites, fétiches, gris-gris...
- Et aussi des rationalisations, automotivations
- *Danger: aucun homme ne peut trouver en ce monde de + redoutable ennemi q lui même*

- **Se motiver** : besoin de dépenser de l'énergie, c'est affirmer la vie contre la mort )
- affirmation du Moi parfois jusqu'à l'excès avec rapport de force avec autrui mais nécessaire pour bien « se connaître » (Senna- Prost)
- de même la recherche d'1 dépassement ou de l'effacement d'1 situation frustrante (boxe), affective, sociale ou physique (les Konrads ou Jérôme Thomas)
- le désir de gagner « je reste le meilleur »
- le goût du risque « je maîtrise mon anxiété et je continue car je ne peux plus reculer »

- **Se remotiver :**
  - en luttant contre la solitude (le skiffeur en aviron s'entraînant seul l'hiver dans le froid )
  - ou la lassitude par la répétition de gestes jusqu'à la perfection , ou pour finir 1 course mal engagée (triathlète,marathonien...)
- **Appréhender difficultés d'apprentissage**  
cf le schéma
- **Et parfois problèmes de communication**  
au plan sportif et humain avec l'entraîneur

# Difficultés d'apprentissage



- « l'activité de l'entraîneur se doit d'être scientifique et créative (reposant sur l'analyse et la synthèse des résultats...)
- Les connaissances psy sont nécessaires à l'esquisse d'1 tactique(rapport /équipe)
- Conditions ++ pour pratiquer 1 sport avec succès :développer et consolider les aspirations et les motivations pour l'entraînement ....
- « En sport collectif, chacun doit sentir qu'il a 1 rôle Capital à jouer dans la perf de l'équipe »

**Philippe Most**



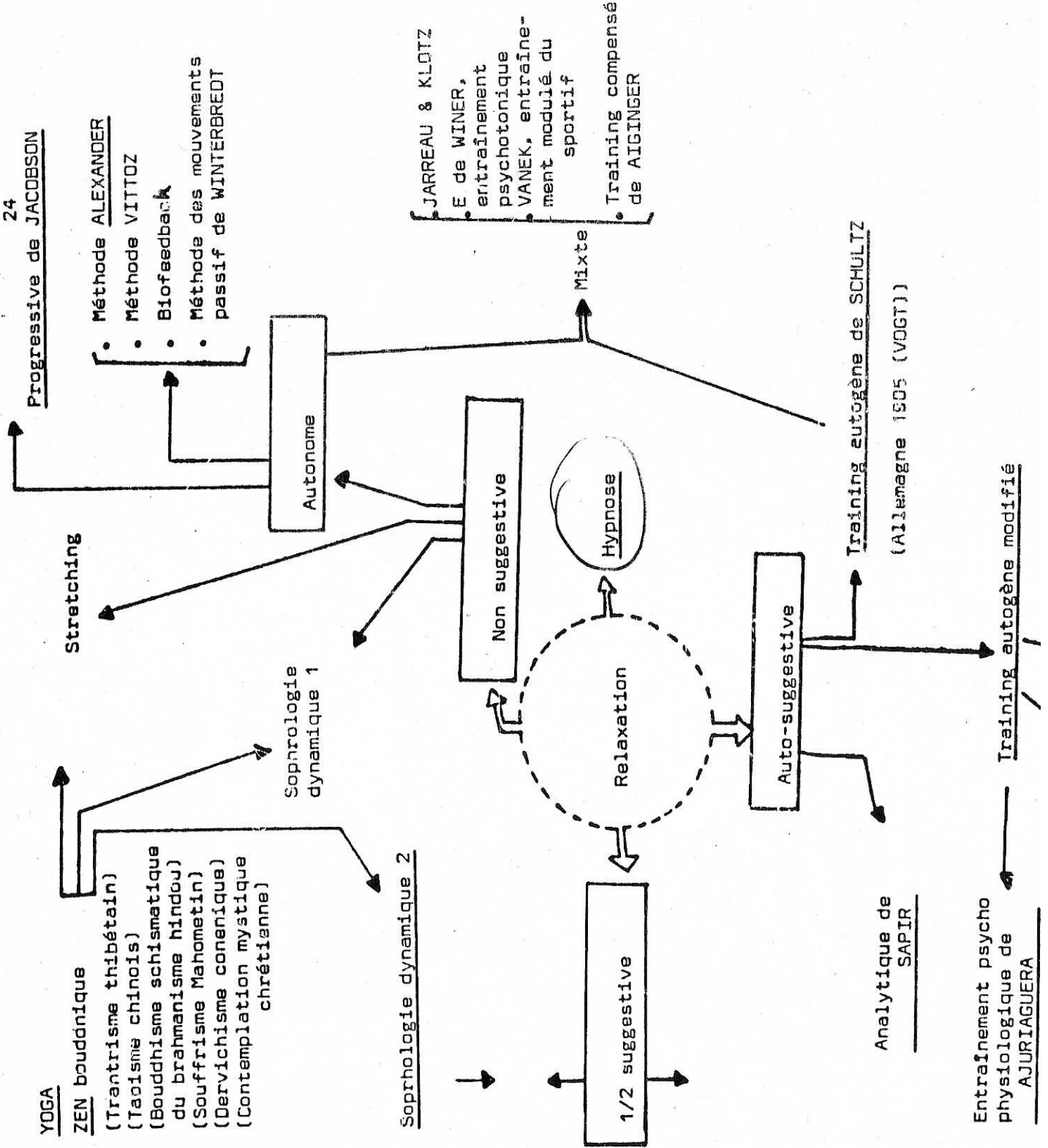
# Quelques définitions

- **La suggestion** : *action de caractère indirect par laquelle les processus mentaux, le comportement d'un individu sont modifiés par une influence extérieure sans violation de la conscience, à l'aide d'un matériel verbal ou non*
- **La suggestibilité** : *faculté d'un individu d'être influencé par des suggestions, une disposition mentale permettant d'obéir aux ordres sans discussion*

- **L'hypnose** : *capacité de certains individus à admettre pour siennes les suggestions de l'autre*
- **L'état hypnoïde** : *état d'hyper vigilance focalisée dans 1 état d'hypovigilance globale.*

# QU'EST LA RELAXATION ?

- **Principe de base** de toutes ces méthodes :  
*l'interdépendance indiscutable entre la tension émotive et la tension corporelle*
- **Définition** : les méthodes de relaxation sont des procédés thérapeutiques bien définis visant à obtenir chez l'individu 1 décontraction musculaire et psychique à l'aide d'exercices appropriés  
*la décontraction neuromusculaire aboutit à 1 tonus de repos base d'1 détente physique et psychique*  
**Durand de Bousingen**



# Le training autogène de Schultz

- « **autoconcentration déconcentrative** »
- Principe: des exercices physio rationnels et déterminés, destinés à mettre l'esprit et le corps au repos.
- Né des recherches sur sommeil et hypnose.  
En recherchant 1 méthode sans lien de dépendance (opposée à l'hypnose), était apparue la *possibilité, pour certains, d'entrer en état hypnoïde par 1 acte volontaire et personnel.*

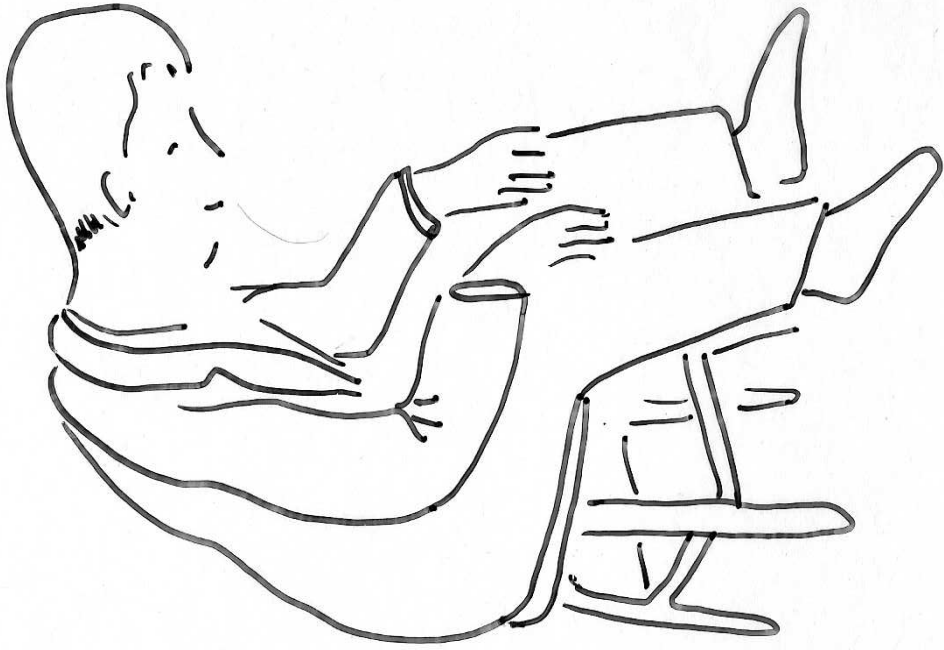
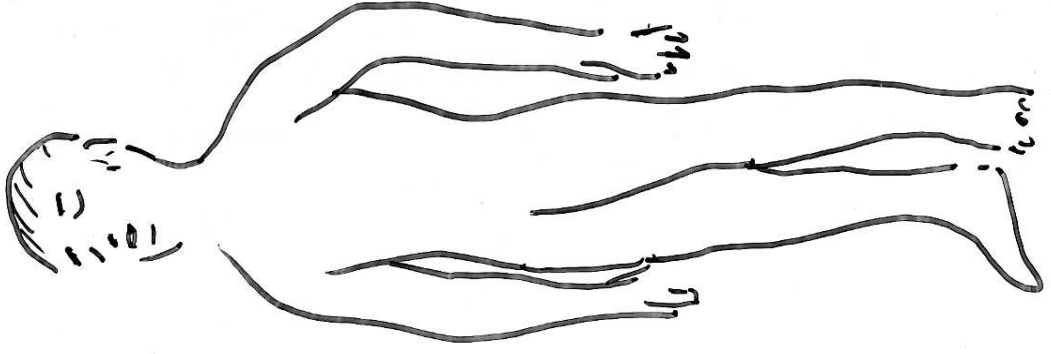
- De +, en début d'induction étaient apparues des sensations corporelles amenant à l'état de dé-connexion qu'est l'état hypnoïde.
- Restait à faire éprouver à ses patients ces mêmes sensations pour les amener à 1 état voisin de l'hypnose (prévisions confirmées par les résultats ).
- *Le TA= 1 méthode responsable d'entraînement à l'autohypnose, réduisant au minimum la suggestion provoquée par 1 opérateur.*

# Description , le TA comprend :

- **1 cycle inférieur:**

- a/ 1 induction de calme** (pièce tranquille ,  
1/2 obscurité, sujet allongé ou assis ,vêtements  
non serrés) avec fermeture des yeux « *je suis  
tout à fait calme* » , même si le calme ne vient pas ...  
« *les bruits extérieurs renforcent ta relaxation* »

- b/ puis concentration sur 1 partie de son corps**  
« **mon bras droit** (ou gauche) **est lourd** » ;



Attitude du cocher de fiacre



avec les semaines , inductions de *chaleur ,  
de cœur calme , de respiration calme , de  
plexus solaire chaud et enfin de front frais*

**c/1 reprise du tonus musculaire en fin  
de séance**

□ **1 cycle supérieur**

est 1 psychothérapie basée sur la  
déconnexion méditative

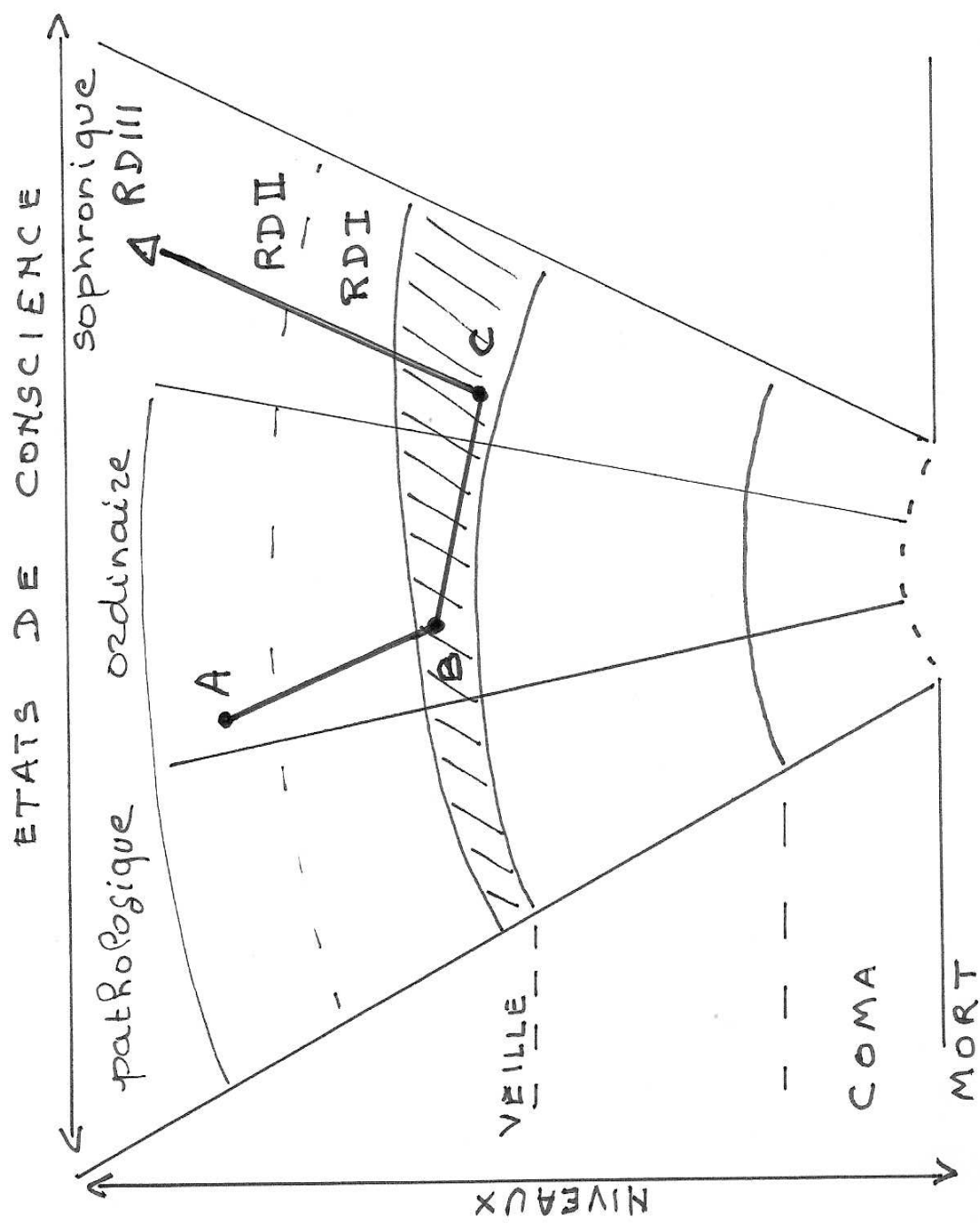
# La relaxation progressive de Jacobson

- Issue de travaux sur la physiologie du système neuro musculaire ,elle rejette le côté suggestif de l'hypnose
- 1° stade: prendre conscience d'1 sensation de contraction muscul statique au MS (biceps) puis dynamique et celle de relâchement ; du travail sur 1 membre,le sujet passera à tout le corps

- 2° stade, la relaxation différentielle aboutira au relâchement dans l'action : on essaie de se livrer à ses activités dans le minimum de tension
- 3° stade conduit à prendre conscience des tensions musculaires provoquées par les mouvements affectifs, l'angoisse...
- On passe d'1 relaxation volontaire à 1 relaxation automatique

# La sophrologie

- École fondée en 1960 par Caycedo. Etudie *La conscience, ses modications et les différents moyens physiques , chimiques ou psychos pouvant la modifier dans 1 but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique*
- Caycedo délimite 3 états et des niveaux de conscience
- Ethymologiquement , **étude de l'harmonie de la conscience**



Conscience humaine d'après Caycedo  
 (modifié par Hubert)

- décomposée en méthodes de relaxation **statiques** et **dynamiques (R D )**
- **R D I** , *concentrative* inspirée du yoga
- **R D II** , *contemplative* inspirée des techniques des lamas tibétains
- **R D III** , *méditative* inspirée du zen
  
- **2 principes:** l'alliance sophronique  
l'autonomie de la personne

# description

- *Apprendre à sentir et écouter son corps* (son schéma corporel) par 1 sophronisation simple, position couchée , les yeux fermés
- puis par différentes méthodes, *apprendre à élargir son champ de conscience:*
- Activation intrasophronique ,S A P, SSS
- Relaxation en position debout enfin RD

# Sophrologie et sports

## 1 / Anamnèse :

- *le sportif*, ses goûts, sa personnalité, ses pb le champion admiré
- *l'équipe* (histoire, personnalité, pb, clans...)
- *le sport* lui-même (histoire, entraînement, pb spécifiques, difficultés d'apprentissage...)
- *les résultats*, les *objectifs*, le *niveau*
- *Que pense le sportif de son entraîneur, de ses coéquipiers ?*



## 2 / Lors de l'apprentissage :

- *Visualisation* de ses propres attitudes, gestes (magnétoscope, glace) et *du geste à corriger* évocation du geste avant la séance puis correction en état sophronique
- En sport coll, *visualisation de la technique à assimiler* au tableau noir puis en sophro
- *Technique de Wolpe* : hiérarchiser ses pb ; en état sophro les régler les 1 après les autres ; commencer par celui ayant la charge moindre

- Il est nécessaire que le sportif ait à sa disposition 1 certain nombre de moyens et de techniques lui permettant de faire face .
- Il doit pouvoir se préparer seul après avoir intégré (donc **vécu** ) les différentes techniques.
- *Il doit devenir **autonome** .*

### **3 / Lors de la compétition :**

- **Juste avant** , *lutter contre l'anxiété*

en régularisant sa respiration en la synchronisant avec des formules mentales

ou sophronisation rapide (qq secondes )

ou visualisation du début ou d'1 partie de l'épreuve

- *Se dynamiser* : en état sophro, on s'installe dans le cadre de la compét (RD, mouvements du cou ,S A P )

ex le skieur descente avant le départ

## ■ **Pendant l'épreuve :**

- Dans les temps morts , sophro rapide + formulations ou correction d'1 faute /SAP, 1 ou 2 mouvements de RD
- Signe signal ( pénalty, pénalité au rugby )

## □ **Après l'épreuve :**

- Lutte contre la fatigue: repos , training auto
- Lutte contre les douleurs : TA, sophro substitution sensorielle ( SSS, la chaleur se substituant à la sensation douloureuse )

- **Autobilan de Fernandez :**

le lendemain de la compétition , correction mentale des erreurs commises ; sophro de base, visualisation de l'épreuve ,arrêt sur l'image quand il y a faute (revoir son attitude physique et mentale ).

Revivre sa séquence corrigée en étant positif

Terminer la séance en visualisant la compet à venir le + positivement possible en tenant compte des corrections.

## ■ **A plus long terme :**

bien intégrer le schéma corporel et les gestes sportifs , ceci permettant à 1 sportif blessé de continuer à les vivre en visualisation tout en étant immobilisé (entretenir l'image de son articulation en effectuant des mouvements imaginaires) .

**Conclusion:** être soi même et trouver en soi 1 système de forces acquis par des techniques pour dominer le stress et savoir s'adapter.