



# Relaxation et Sophrologie appliquées au sport de haut niveau

[Sommaire Sophrologie du Sport](#)

## INTÉRÊTS DE LA SOPHROLOGIE POUR LE SPORTIF (dans l'apprentissage, la progression, la compétition)

Par Manuel GASTAMBIDE \*

L'excès de stress présente des handicaps évidents. Il peut entraîner un rétrécissement du champ de l'attention, une réduction de l'information traitée, une distraction par des pensées parasites, des préoccupations ou des troubles de la décision. Il est aussi la cause de problèmes de coordination motrice, de mauvais timing, d'impulsivité ou d'apathie. Il contribue enfin aux blessures dues à une tension musculaire excessive ou à un manque de concentration.

La pratique de la sophrologie permet d'**enrayer les effets pervers du stress en le régulant**. Elle présente plusieurs intérêts pour les sportifs de haut niveau et les personnes qui doivent exécuter des gestes précis dans des conditions stressantes (musiciens, danseurs, comédiens, etc.).

Elle favorise **la connaissance et la maîtrise du corps** en développant le sens proprioceptif (capacité à sentir son corps) et le sens kinesthésique (capacité à sentir le positionnement du corps, les mouvements et accélérations). Le geste gagne alors en précision, et son ressenti devient plus subtil.

Elle permet d'**approfondir la concentration**. Il est alors plus facile de se sentir immergé dans l'instant présent, calé sur une trajectoire, un objectif, sans se laisser perturber par les manifestations extérieures ou par le doute.

Elle construit **la motivation et la confiance en soi**. Elle fait tomber les obstacles psychiques, les limites que nous nous mettons inconsciemment et qui nous empêchent de réussir alors que la préparation et le physique sont bons.

Elle permet de **gérer son effort** avec plus d'efficacité. Le tonus des muscles qui ne servent pas est plus relâché. L'énergie est, du même coup, réorientée vers les muscles nécessaires au mouvement.

L'athlète profite d'un **équilibre accru** quand le corps est décontracté dans l'action. La tension musculaire se limite à ce qu'elle doit être, sans les excès coûteux habituellement provoqués par le stress.

L'anxiété et l'émotion de la compétition peuvent être gérées. Augmentées si nécessaire pour favoriser la performance (activation) ; diminuées si elles deviennent excessives, afin d'éviter la perte des moyens physiques (relaxation).

La sophrologie est aussi une façon de **mieux se connaître**. D'identifier ses craintes pour ne pas être dominé par elles. De savoir où l'on se situe par rapport à l'esprit de compétition, à l'agressivité, à l'adversaire, au milieu sportif, au public, aux sponsors et aux partenaires dans le cas des sports d'équipe.

Elle peut être utilisée, parmi d'autres méthodes, dans la **résolution de conflits**, au sein d'une équipe ou entre l'équipe et le staff. L'énergie d'un groupe réuni et synchronisé se dirige alors vers un objectif commun et clair, décuplant les potentialités de l'atteindre.

**\* Manuel GASTAMBIDE est Sophrologue du sport, Préparateur mental et psychosomatothérapeute, à Lille, France. Il intervient à l'Ecole centrale de Paris, au C.R.E.P.S. de Wattignies et, ponctuellement, auprès de différentes équipes.**  
[contact email](#)

### Les buts de la Sophro-pédagogie sportive selon Raymond Abrezol

(ABREZOL Raymond, *Sophrologie et sport*, Chiron, 1987, p.38).

- 1/ Préparation à la vie, prévention des maladies fonctionnelles.
- 2/ Amélioration du pouvoir de concentration pendant les compétitions.
- 3/ Stimulation de l'imagination et de la mémoire.
- 4/ Stimulation des pensées positives.
- 5/ Contrôle de la peur et du trac.
- 6/ Augmentation de l'énergie physique.
- 7/ Augmentation de la motivation.
- 8/ Suppression partielle des complexes.
- 9/ Augmentation de la confiance en soi.
- 10/ Maîtrise et connaissance du schéma corporel.
- 11/ Amélioration de la connaissance de soi.
- 12/ Meilleure compréhension des autres.
- 13/ Lutte contre la lassitude de la compétition.
- 14/ Maintien du moral (même) en cas de défaite.
- 15/ Réalisation de la bonne cohésion d'une équipe.
- 16/ Contrôle de la douleur.
- 17/ Résolution des problèmes personnels.

## Sommaire Sophrologie du Sport

©Manuel GASTAMBIDE

Sophrologie du sport - Préparation mentale - Gestion du stress

10, rue au Pétérinck - 59800 Lille  
03 20 31 59 79

[www.psychosport.com](http://www.psychosport.com)  
[contact email](#)