L'art de bien se mettre en condition

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'art de bien se

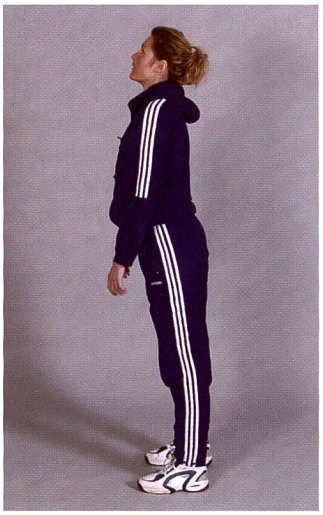
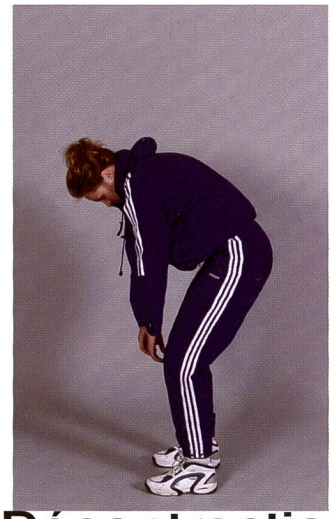



Foto: Daniel Käsermann

Feedback

Effets
- Contrôler ses émotions.
- Gérer les processus neurovégétatifs.
- Supprimer les symptômes neurovégétatifs perturbateurs.

Déroulement
1. S'installer en position de repos, assis ou couché.
2. Percevoir et observer les symptômes perturbateurs, p.ex. les palpitations, la transpiration des mains, le tremblement des genoux, etc., jusqu'à ce que le corps retrouve son équilibre.

Lieu
Choisir un environnement calme.

Moment idéal
Avant de débuter l'enseignement ou l'entraînement ou dès l'apparition de symptômes perturbateurs.

Durée
De quelques secondes à quelques minutes.

Répétition
Dès que la nervosité augmente et que les symptômes font leur apparition.

Application
A l'apparition de symptômes désagréables et perturbateurs, avant des leçons ou des entraînements qui engendrent un grand état de stress.

Décontraction éclair

Effets
- Détente physique à court terme.
- Réduction immédiate du stress.
- Equilibre à court terme.

Déroulement
Relâcher très rapidement tous les muscles qui soutiennent le squelette. Laisser tomber tous les membres et les muscles de la tête aux pieds, comme une marionnette dont on aurait coupé tous les fils.

Lieu
Exercice praticable partout.

Moment idéal
Lorsqu'une situation est vécue comme difficile.

Durée
Quelques secondes, jusqu'à ce que la décontraction se fasse sentir.

Répétition
Dans chaque situation de stress.

Application
Dans l'enseignement ou l'entraînement, dès qu'une situation est vécue comme difficile.

Se décontracter par la respiration

Effets
- Obtenir une décontraction rapide.
- Combattre la nervosité.
- Atteindre un équilibre psychologique et physique.

Déroulement
Approfondir et prolonger l'expiration indépendamment de la posture corporelle. Concentrer l'attention sur l'expiration, tandis que l'inspiration se fait naturellement.

Lieu
Exercice à pratiquer dans un environnement calme.

Moment idéal
Dans une période calme de la journée.

Durée
De deux à trois minutes.

Répétition
De deux à trois fois par jour.

Application
Dans des moments de nervosité, pendant ou avant l'enseignement ou l'entraînement, durant les pauses qui suivent des leçons éprouvantes.

mettre en condition

Les processus d'autorégulation jouent un rôle important dans la réussite d'une carrière d'enseignant, d'entraîneur ou de sportif de haut niveau. Ces processus permettent tout d'abord de disposer d'un répertoire d'actions dans un contexte situationnel bien précis. Car à quoi servent une grande compétence technique et une forte motivation si la nervosité du formateur est telle – dans l'enseignement ou l'entraînement – qu'elle porte préjudice aux relations avec les enfants? Il s'agit donc de résoudre la question suivante: comment le formateur peut-il parvenir à se mettre dans un état qui lui permette d'appliquer son répertoire d'actions de façon optimale?

L'aptitude à percevoir son propre degré d'agitation et à le modifier, de façon ciblée, dans la direction voulue ou à l'inverse à éviter l'émergence d'un état émotionnel inadéquat joue un rôle très important dans le processus d'autorégulation.

Le lecteur découvrira, sur cette double page, quelques techniques visant à optimaliser l'autorégulation. Il trouvera à la page 14 des exercices visant à obtenir une détente rapide et à la page 15 quelques méthodes d'activation.

Autoactivation

Effets
- Développer l'éveil physique et mental.
- Activer l'organisme.
- Développer un état de conscience éveillée.

Déroulement
1. Inspirer fort et profondément. Pendant l'inspiration, se répéter mentalement cette phrase: «Je me sens frais et éveillé.»
2. Expirer à son propre rythme.
3. Pendant l'expiration, s'étirer et tendre son corps jusqu'à l'obtention d'une sensation de fraîcheur.

Lieu
Choisir un environnement calme.

Moment idéal
Lorsque l'organisme manque d'énergie.

Durée
De deux à trois minutes.

Répétition
Plusieurs fois par jour.

Application
Juste avant le début de l'entraînement ou de l'enseignement ou lors des pauses entre deux leçons, lorsque l'organisme manque d'énergie.

Respiration énergisante

Effets
- Stimulation de l'organisme.
- Activation psychologique et physique rapide.
- Lutte contre le manque d'énergie.

Déroulement
1. Il n'est pas nécessaire d'adopter une posture corporelle précise.
2. Respirer vite et profondément. Concentrer l'attention sur l'inspiration, tandis que l'expiration se fait naturellement.

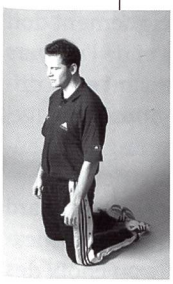
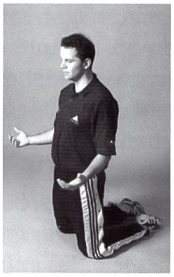
Lieu
Choisir un environnement calme.

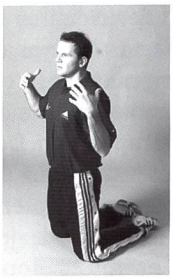
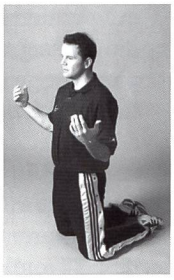
Moment idéal
Dans une période calme de la journée.

Durée
De deux à trois minutes.

Répétition
De deux à trois fois par jour.

Application
Avant ou pendant l'enseignement ou l'entraînement, faire deux ou trois fois les respirations dès que l'énergie baisse.

Faire le plein d'énergie

Effets
- Diminuer la nervosité.
- Augmenter la vitalité physique et mentale.
- Combattre l'apathie.

Déroulement
1. Adopter une posture confortable mais correcte, fermer les yeux.
2. Concentrer son attention sur la respiration.
3. Inspirer avec force et dynamisme, expirer à son rythme. Pendant la phase d'inspiration, intégrer la représentation mentale suivante: «J'inspire de l'énergie vitale.»

Lieu
Dans un environnement calme.

Moment idéal
A chaque fois que la fatigue se fait sentir (au lieu de boire un café).

Durée
Trois à cinq minutes.

Répétition
Plusieurs fois par jour.

Application
Juste avant le début de l'enseignement ou de l'entraînement.