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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Rubrik: Internet

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

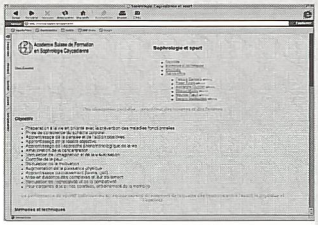
Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La détente avec le net

Il y a celui qui se relaxe en dévorant le macadam et l'autre qui préfère naviguer sur internet. Grâce aux nombreux sites qui traitent de la relaxation dans le sport, il est possible de faire d'une pierre deux coups. «mobile» a sélectionné pour vous trois adresses qui parlent plus particulièrement de l'apport de la sophrologie dans la pratique d'un sport.

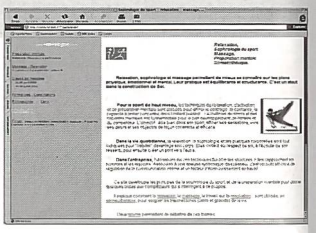
Joanna Vanay



Tous gagnants!

Ce site est celui de l'Académie suisse de formation en sophrologie caycédienne. Ce mot d'apparence barbare provient tout simplement du nom du fondateur de cette méthode: le Colombien Alfonso Caycedo. L'académie étend ses activités au sport et y consacre plusieurs pages. Par une préparation mentale spécifique, la sophrologie caycédienne permet au sportif d'atteindre son meilleur niveau de performance. Celui-ci dépend directement, selon elle, de la qualité des relations entre l'esprit, le physique et l'intellect. Parmi les résultats de la préparation caycédienne au sport figurent: la détente mentale et physique, la confiance et l'optimisme, la concentration sur l'instant, et la maîtrise de soi. Lire aussi une série de témoignages de sportifs satisfaits.

www.sophro.ch/sport.htm



Etre bien dans son sport

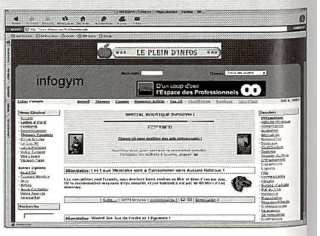
Ce site traite des bienfaits de la sophrologie et de la relaxation dans la vie courante, et particulièrement dans le sport. Il développe les principes de la sophrologie du sport et de la préparation mentale et donne quelques pistes aux compétiteurs sur la manière de gérer le stress, le doute, la fatigue et le manque de concentration. L'objectif revendiqué est de vivre ses désirs et ses objectifs de façon cohérente et efficace.

Ce site gravite autour du travail de Manuel Gastambide, un spécialiste de la sophrologie. Egalement masseur et somatothérapeute, ce dernier a écrit un certain nombre d'articles traitant de cette discipline pour d'autres sites internet y relatifs.

Un forum permet aux intéressés de poser des questions et la bibliographie assouvira leur curiosité.

www.relaxologue.com est une des adresses incontournables pour les férus de sophrologie du sport.

www.relaxologue.com



Maintenir l'harmonie corps-esprit

Les influences positives des pratiques de détente sur le corps sont abordées ici à travers plusieurs études. Les textes intéressants sont à lire dans les rubriques «Relaxation et Induction» (partie I et II) et surtout «Sophrologie et Sport».

Après avoir décrit les bienfaits physiologiques et psychiques de la relaxation, le premier article propose une méthode pour entrer en état de relaxation: celle de l'induction par focalisation sur les parties du corps. L'accent est mis sur la récupération mentale et physique que favorise ce processus de détente et de concentration. Cet article peut servir de guide pour celui ou celle qui veut pratiquer cette méthode à la maison. Celle-ci est parfois considérée par les sportifs comme la première étape de l'entraînement à la relaxation.

Le second texte traite plus spécifiquement du rôle de la sophrologie dans la recherche d'une meilleure performance sportive. Il débute par une petite introduction historique présentant les fondateurs de cette discipline, leur travail et leurs thèses. Il poursuit par la description détaillée des effets d'une pratique sophrologique associée à un entraînement sportif. L'apport réside, entre autres, dans une augmentation de la capacité de concentration et d'attention, de la motivation, de la confiance, de la puissance physique, de la qualité du sommeil, ou encore de la gestion du seuil de douleur...

www.infogym.com