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

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

Band: 2 (2000)

Heft: 2

Rubrik: L'art de bien se mettre en condition

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: 12.07.2025

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

L'art de bien se

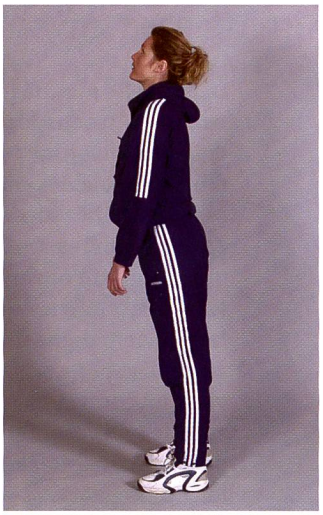
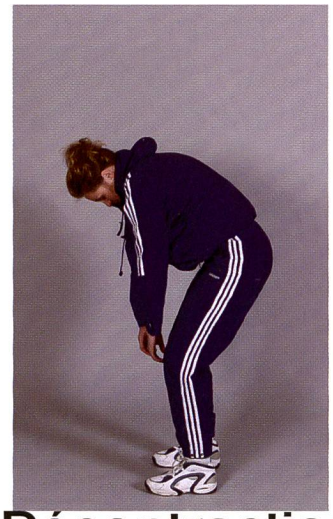



Foto: Daniel Käsermann

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.

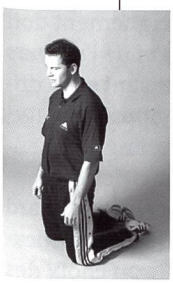
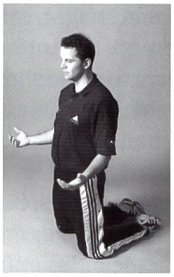
Lieu
Choisir un environnement calme.

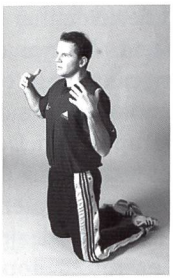
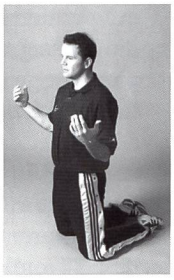
Moment idéal
Dans une période calme de la journée.

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.