

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

### **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:** 15.01.2026

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

### Les cadres de préparation olympique ne sont pas faits pour les champions

Y. Jeannotat

Je ne sais pas quel critère les responsables des sélections ont adopté pour fixer les limites à atteindre par les candidats aux prochains Jeux Olympiques de Mexico. Toujours est-il qu'à une ou deux exceptions près, elles me paraissent assez bien équilibrées. En effet, celles qui sont cotées «bas» à la table d'appréciation et qui dépendent relativement peu des conditions extérieures, atmosphériques surtout, mais sollicitant de l'athlète talent et technique, sont à répéter deux ou trois fois. Les autres, par contre, sont situées à un niveau plus élevé dans l'échelle des valeurs de performance mais elles ne doivent être atteintes qu'une seule fois. Il est, en effet, beaucoup plus facile pour un sprinter, par exemple, de trouver deux ou trois fois de suite des conditions de concours lui permettant de répéter une performance, élevée certes, mais ne représentant toutefois pas son plafond absolu, et pour autant, encore, qu'elle n'ait pas été réalisée une première fois dans des conditions douteuses qui auraient pu «forcer», et par le fait même fausser, le résultat: chronométrage incertain, vent arrière, départ «dans le coup» et j'en passe. Mais il est plus difficile pour un sportif d'endurance, tel un coureur de fond ou de demi-fond prolongé, d'atteindre plusieurs fois consécutivement dans la même saison, des temps qui avoisinent le sommet de ses possibilités et ceci pour différentes raisons: à forme égale et en donnant le meilleur de lui-même, un coureur de 10 000 m, par exemple, peut obtenir deux résultats fort différents suivant que l'épreuve se dispute dans la fraîcheur du soir ou dans la chaleur étouffante d'un brûlant après-midi d'été; suivant qu'il se trouve seul de sa force en course ou que, au contraire, il est «aspiré» par d'autres athlètes désireux, eux aussi, de faire «un temps». Il est donc juste qu'on n'exige de lui qu'un seul résultat, mais qui soit le meilleur possible et qu'il réalisera lorsque tous les éléments lui seront favorables.

Cependant, il est indubitable que le 100 m en 10"3, coté à 980 points et qui est à réaliser trois fois, ou encore le 800 m en 1'47"5 (989) points à

réaliser deux fois sont des exigences bien supérieures aux deux fois 2,09 m du saut en hauteur ou aux deux fois 7,60 m du saut en longueur, performances qui ne valent d'ailleurs que 934 et 941 points. Pourquoi cette différence évidente? Peut-être a-t-on voulu tenir compte, pour fixer ces limites, du niveau des records de Suisse: celui du 100 m n'étant qu'à égalité, celui du 800 m étant même supérieur à la limite demandée, alors que ceux du saut en hauteur et en longueur devaient être assez largement battus. La question reste posée.

Voici, en résumé, la liste des performances imposées pour être qualifié en vue des Jeux Olympiques et leur cotation aux points. J'ai établi cette liste par ordre progressif des points:

<b>Hauteur:</b>		
2 × 2,09 m	934 points	
<b>Longueur:</b>		
2 × 7,60 m	941 points	
<b>110 m haies:</b>		
2 × 14"0	962 points	
<b>Javelot:</b>		
77 et 79 m	958/979 points	
<b>400 m:</b>		
2 × 46"5	973 points	
<b>200 m:</b>		
20"8 et 20"9	970/982 points	
<b>Triple saut:</b>		
2 × 16 m	977 points	
<b>Poids:</b>		
2 × 18,40 m	982 points	
<b>1500 m:</b>		
2 × 3'42"0	982 points	
<b>400 m haies:</b>		
2 × 51"0	985 points	
<b>100 m:</b>		
3 × 10"3	986 points	
<b>800 m:</b>		
2 × 1'47"5	989 points	

<b>Disque:</b>		
2 × 57 m	992 points	
<b>Marteau:</b>		
64 et 65 m	987/999 points	
<b>3000 m steeple:</b>		
8'43"0	995 points	
<b>Perche:</b>		
2 × 4,80 m	1005 points	
<b>5000 m:</b>		
13'50"0	1007 points	
<b>10000 m:</b>		
29'00"0	1014 points	
<b>Marathon:</b>		
2 h 23'0"		
<b>Décathlon:</b>		
7400 points		

#### Mais le cadre de préparation, c'est tout autre chose!

Avant les grandes confrontations internationales telles que les Jeux Olympiques et les Championnats d'Europe, la Fédération suisse d'Athlétisme offre à un certain nombre d'athlètes des facilités qui leur assurent de pouvoir pratiquer un entraînement répondant aux conditions de sélection, normalement élevées, qu'on va exiger d'eux.

Si, je le répète, le mode de sélection terminale, mis au point en vue de Mexico, paraît assez bien équilibré, il me semble, par contre, que les performances requises pour faire partie du cadre de préparation ne répondent pas du tout à un souci d'équité rigoureux, qui supposerait que, pour chaque discipline en particulier, on ait tenu compte aussi bien des heures hebdomadaires, plus ou moins nombreuses, nécessaires pour assurer une réussite probable, que de l'aspect psychologique de cet entraînement qui n'est pas le même pour les coureurs de fond, par exemple, que pour la plupart des autres athlètes; qu'on ait tenu compte

aussi des charges matérielles – diététique, massage, sauna, reconstituants – du temps de récupération, enfin, particulièrement important après une activité qui sollicite le système cardio-vasculaire.

Les courses de fond, et de demi-fond, dans une certaine mesure, sont juste-

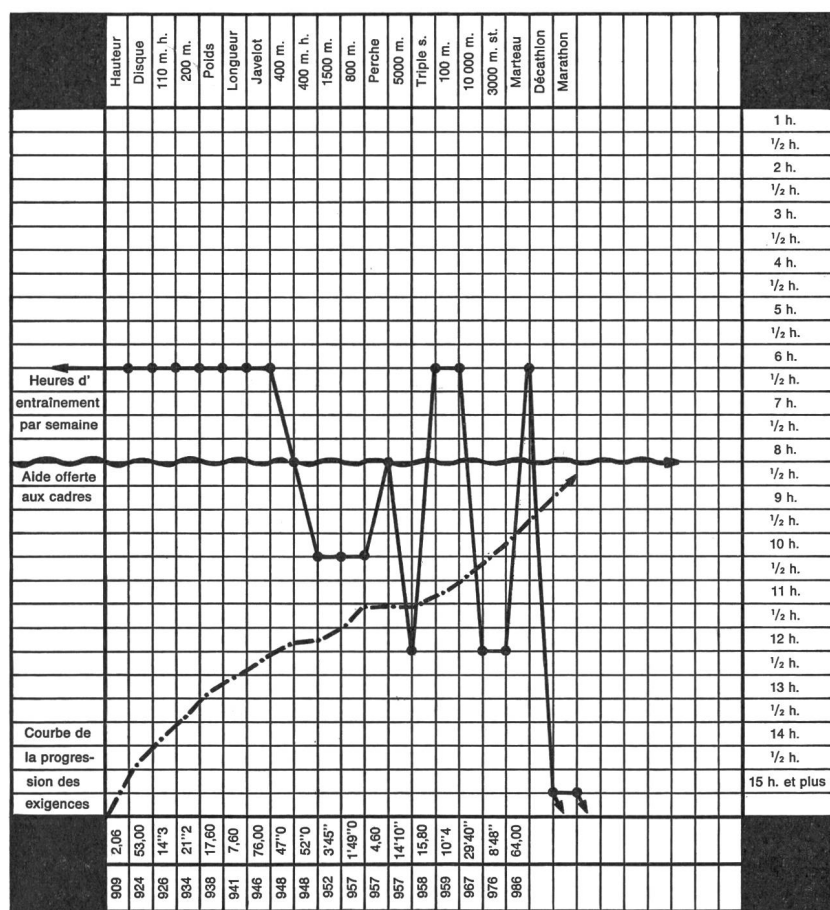
ment les disciplines qui ne peuvent négliger aucun de ces éléments. En outre, les athlètes qui les pratiquent ont un besoin tout spécial de soutien moral. La préparation d'un coureur de fond demande de longues années de travail assidu fait d'un entraînement quotidien et, souvent même, biquoti-

dien. Sans aide extérieure, un athlète normalement constitué ne peut atteindre le niveau des champions étrangers d'aujourd'hui. Werner Doessiger est un exemple frappant de ce que j'affirme. Ne pouvant s'entraîner qu'une petite heure par jour, n'étant pas conseillé dans la manière de se nourrir, dédaignant les massages, il est fréquemment, pour ne pas dire constamment blessé. C'est que sa classe naturelle le pousse à tirer de son organisme plus que ce pour quoi il est prêt. Je ne crains pas non plus qu'on se serve des exemples de Friedli et de Kunisch pour me contredire. Le marathon demande d'abord du courage, des montagnes de courage – et les athlètes suisses n'en manquent pas en général – puis, après, mais après seulement, une bonne préparation. Les coureurs de 5000 m et de 10000 m eux, doivent ajouter à l'entraînement à l'endurance intégrale du marathonien, un travail de résistance très dur et très éprouvant. Le courage peut pallier un certain manque d'endurance, il ne peut remédier à un manque de résistance. Deux exemples: Huss et Schneiter dans les 10000 m et 5000 m de Suisse-Angleterre des 30 et 31 juin à Berne.

Or, aussi bien le 5000 m que le 10000 m sont deux des disciplines les plus sévèrement cotées pour entrer dans le cadre de préparation olympique. Il y a là contradiction et déséquilibre. Pour donner à tous les athlètes une chance égale de se préparer dans de bonnes conditions en vue des sélections, il faudrait que les performances à atteindre pour mériter l'aide de nos responsables fussent d'autant plus basses que l'entraînement et la discipline de vie propres à la pratique de chaque spécialité sont plus implacables. Et non pas l'inverse comme c'est le cas et comme on pourra s'en rendre facilement compte à l'aide du graphique que j'ai tracé pour essayer de rendre cette erreur plus frappante par l'image.

Peut-être a-t-on tendance à confondre la performance de qualification, qui est une consécration, avec la performance de préparation, qui est une profession de foi! Ce sont les champions en devenir et non les champions accomplis qui ont le plus besoin des cadres de préparation. Y.J.

### Petite variation sur les limites à atteindre pour faire partie des cadres de préparation olympique



Performances exigées pour entrer dans les cadres, par ordre d'exigences croissantes.

Pour classer les disciplines par ordre d'exigences croissantes, je me suis référé à la table de cotation par points. Je sais qu'elle n'est pas parfaite, mais elle permet tout de même de faire des comparaisons. Au haut du tableau se trouve le nom des disciplines; en bas, la performance à accomplir avec son évaluation en points. A droite, le nombre approximatif d'heures d'entraînement hebdomadaire. Cette courbe représente l'état moyen des réponses que j'ai obtenues d'un très grand nombre d'athlètes. La ligne du milieu représente l'aide accordée aux membres des cadres et qui, en principe, est la même pour toutes les disciplines.

# Préparation mentale du sauteur à la perche <sup>(1)</sup>

extrait du livre «Le saut à la perche», par M. Houvion, entraîneur national, édité par le service documentation de l'Institut National des Sports.

## 1. Considérations générales

La tension psychologique et l'émotivité que suscite le sport de compétition exercent une influence profonde sur la réalisation des performances. Il est donc indispensable que la préparation mentale occupe une place convenable dans l'entraînement. C'est l'attitude mentale qui favorise très souvent l'expression totale des qualités physiques et mentales. Un athlète non motivé psychologiquement risque de rester en deçà des performances qu'il est physiquement capable de réaliser.

## 2. Rôle de l'entraîneur

Le moral d'un athlète repose pour une très grande part sur la connaissance en matière de «psychologie sportive» de l'entraîneur et c'est bien souvent cette connaissance qui différencie les bons «coaches» des moins bons. Chaque athlète représente un cas particulier et pose un certain nombre de problèmes délicats à résoudre. Bien souvent la forme s'accompagne d'une sensibilité exacerbée et la moindre maladresse peut avoir des répercussions fâcheuses sur son com-

portement. L'entraîneur ne doit jamais oublier qu'il agit sur un «être» qui est une réalité unique et son comportement à son égard doit faciliter le plein épanouissement de cette unité fonctionnelle.

Ce n'est pas sa moindre tâche que de créer un climat de confiance favorisant les échanges d'idées. L'entraîneur est un animateur qui sait ralentir ou stimuler avec bienveillance, conseiller et même quelquefois persuader. C'est en multipliant les échanges, en connaissant toujours mieux l'athlète qu'il est possible de le guider dans sa préparation mentale en vue d'un but précis.

Afin de parfaire cette connaissance il est utile d'établir une fiche comportant un certain nombre de renseignements et d'observations sur le caractère, le comportement à l'entraînement, en compétition, le milieu social, les relations familiales, professionnelles, l'organisation des loisirs, etc. de l'athlète. C'est souvent à travers le comportement de son élève que l'entraîneur peut déceler un état de fatigue, une certaine lassitude et modifier en conséquence le déroulement de l'entraînement et lui conseiller de voir son médecin.

Généralement l'état de fatigue se traduit par les symptômes suivants:

- 1) Amaigrissement.
- 2) Manque d'appétit et de sommeil.
- 3) Transformation du caractère: irritabilité excessive, conflit avec son entourage, difficultés à se contrôler, manque de volonté et de tonus psychique.

## 3. Rôle de l'athlète

Si l'influence de l'entraîneur est importante, c'est tout de même l'athlète qui reste maître de son destin et l'amélioration de ses qualités d'homme d'action dépend surtout de sa volonté de s'améliorer.

Il peut méditer cette pensée d'Emerson: «Un homme est fait d'après ce qu'il pense tout au long du jour».

## 4. Qualités psychologiques indispensables

L'analyse des forces internes dont l'athlète a besoin pour atteindre sa plénitude physique permet de définir les moyens qui lui permettront d'améliorer ces forces.

(1) Cette préparation psychologique peut être appliquée par tous les athlètes et à tous les pratiquants de quelque discipline que ce soit.

Qualités prépondérantes	Moyens
<b>Volonté</b> Le développement de la volonté revêt une importance extrême dans la préparation psychologique de l'athlète. C'est elle qui lui permet de se comporter dans la vie avec succès, et de vaincre les difficultés inhérentes à la discipline sportive. <b>Confiance en soi</b> Pour espérer tirer le maximum de ses possibilités physiques et techniques, l'athlète doit savoir exactement ce qu'elles valent, être persuadé d'avoir tout fait pour atteindre ses objectifs et savoir que sa valeur s'exprimera infailliblement dans un avenir plus ou moins long. <b>Maîtrise de soi</b> L'athlète qui sait discipliner ses forces, concentrer sa volonté sur ce qu'il veut faire, est capable d'éliminer les pensées et les actions négatives. <b>Esprit d'à-propos</b> <b>Sensations spécifiques développées</b> Il est important de bien contrôler l'état psychologique qui précède la compétition et de pouvoir s'adapter immédiatement aux circonstances particulières à chacune. Il est également intéressant d'affiner le système neuro-moteur pour obtenir une meilleure précision des gestes et de rechercher l'équilibre entre muscles agonistes et antagonistes pour produire un maximum de force dans un minimum d'effort.	Les moyens sont nombreux et variés. Les principaux sont: L'autosuggestion Le sens critique L'autorégulation La maîtrise de la respiration La concentration La relaxation

## 5. L'autosuggestion

Elle consiste à provoquer chez l'athlète l'émergence d'une idée force favorable à l'action.

«Il faut croire pour pouvoir».

Pour être un champion il faut croire que c'est possible et croire en une chose c'est lutter pour elle.

Dire ou penser «je ne réussirai jamais» c'est dresser un mur devant ses propres sources d'énergie.

C'est en répétant «il dépend de ma volonté que je triomphe de toutes les difficultés», c'est avec cette confiance en soi, cette énergie qu'il devient possible d'atteindre le but fixé. Il faut agir comme si l'échec était impossible.

Dans la réalisation d'une performance maximum, il ne peut être question d'hésitation ou d'incertitude. Par contre, le calme, voire même une certaine agressivité, sont des atouts indispensables.

Le désir de lutte, le goût de l'affrontement qui naissent de la certitude de posséder une bonne condition physique favorisent l'apparition d'un état

de «grâce» nécessaire à la volonté de vaincre.

## 6. Le sens critique

S'il faut de l'ambition pour devenir un champion, il faut également être modeste et apprendre à juger sainement les performances accomplies, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. C'est par une éducation du sens critique que l'athlète se met à l'abri des influences exagérées défavorables et s'arme moralement pour maîtriser les succès et supporter les défaites.

Là aussi le rôle de l'entraîneur est important. Il faut éviter de stimuler l'athlète en lui faisant miroiter des performances aléatoires: une performance espérée et non atteinte provoque toujours l'amertume.

Il faut également éviter de laisser l'athlète s'enthousiasmer pour un résultat établi grâce à des circonstances matérielles ou autres trop favorables.

La joie du moment risque fort de se transformer en déception au cours des épreuves suivantes. L'idéal est de présenter à l'athlète des buts réalisables et de les élever progressivement.

## 7. L'autorégulation

Elle consiste à apprendre à régler son attitude conformément à la nature et à l'importance de l'obstacle à vaincre. C'est en quelque sorte une mise en ordre des moyens psychologiques, physiques, techniques et tactiques.

Adaptation aux circonstances particulières à certaines compétitions

L'idéal serait que l'athlète soit placé en compétition dans des conditions qui lui conviennent. C'est rarement possible, c'est pourquoi il doit savoir s'adapter aux conditions particulières à chaque compétition, surtout lorsque celles-ci sont défavorables. Un perchiste placé devant des problèmes qu'il n'a pas l'habitude de résoudre manque la plupart du temps de combativité, il n'a plus envie de sauter.

Il est indispensable d'identifier la plupart des situations défavorables, de les recréer à l'entraînement et d'opérer une sorte de vaccination.

Elles sont en général les mêmes pour tous les perchistes.

Conditions défavorables	Vaccination
a) Conditions matérielles <ul style="list-style-type: none"><li>– Piste friable.</li><li>– Piste trop courte.</li><li>– Réception étriquée.</li><li>– Ecartement trop étroit des poteaux.</li><li>– Barre de saut métallique.</li><li>– Changement de perche.</li><li>etc.</li></ul>	Varier le plus possible les terrains d'entraînement, utiliser des pistes bonnes et mauvaises, changer l'optique du sautoir, changer de perche en cours d'entraînement, etc.
b) Conditions atmosphériques <ul style="list-style-type: none"><li>– Vent défavorable.</li><li>– Pluie.</li><li>– Température trop froide.</li><li>– Température trop chaude.</li><li>– Soleil en face de la barre.</li><li>etc.</li></ul>	Sauter à l'entraînement avec vent défavorable, trouver une solution pour ne pas glisser lorsque la perche est mouillée (colle). Lorsqu'il fait froid, modifier l'échauffement en conséquence et au besoin utiliser une pommade chauffante. En cas de chaleur excessive, trouver le moyen de se préserver (casquette humide, ombre, etc.). L'emploi du synthol donne quelquefois de bons résultats.
c) Ambiance particulière <ul style="list-style-type: none"><li>– Bruits gênants (coups de pistolet, haut-parleur...).</li><li>– Objets traversant la piste.</li><li>– Spectateurs nombreux.</li><li>etc.</li></ul>	Il est indispensable que l'athlète s'isole et pour cela il doit développer son pouvoir de concentration. Exiger à l'entraînement de l'initiative, de l'imagination, une activité créatrice pour s'adapter au mieux. Exemple: imposer un rythme différent, une modification de la structure des dernières foulées. Demander des actions exigeant de l'audace, de l'esprit d'à-propos dans les décisions et une indispensable vitesse de réaction.



Photo H. Lörtscher

Chaque perchiste est plus ou moins sensible à telle situation ou à telle autre. Il appartient à l'entraîneur de les découvrir et de chercher le moyen de les neutraliser.

Un perchiste doit connaître

- 1) La longueur, le nombre de foulées, la répartition de deux courses d'élan:
  - a) Course d'élan complète de 20 foulées environ;
  - b) Course d'élan réduite de 12 à 14 foulées.
- 2) En fonction de la forme du moment et des conditions particulières à la compétition, la perche à utiliser.
- 3) La hauteur de prise de perche.
- 4) L'éloignement des poteaux.
- 5) La hauteur de la première barre et les montées suivantes.

En vue d'une période de compétition il doit savoir

- 1) Déterminer la nature et l'intensité des dernières séances.
- 2) Définir le repos relatif du ou des derniers jours. A ce propos, on constate souvent qu'un athlète bien entraîné a intérêt à faire 24, 36 ou 48 heures avant la compétition une séance de musculation lourde pour certains ou une séance de sprint pour d'autres.
- 3) Orienter les activités de la dernière soirée ou des heures précédant l'épreuve.
- 4) L'heure et la composition du dernier repas.
- 5) Déterminer la nature et l'intensité de la «mise en train».
- 6) Comment meubler les derniers instants avant l'épreuve.
- 7) L'activité entre les essais.

En vue d'une épreuve particulière il doit prévoir

- 1) L'acclimatation.
- 2) Les conditions de séjour.
- 3) Les problèmes posés par la nourriture.
- 4) L'adaptation à l'heure de l'épreuve.
- 5) L'accoutumance à l'intervalle entre les essais.

Toutes ces précisions sont obtenues par raisonnement et tâtonnements. Il s'agit d'un travail individuel. L'expérience est le seul garant du succès.

## 8. Maîtrise de respiration

L'air est encore plus nécessaire à l'homme que la nourriture, l'eau ou le sommeil. L'effet du manque d'oxygène est assez semblable à celui que produit une très forte absorption d'alcool.

Les facultés intellectuelles sont fortement diminuées et la vigueur corporelle amoindrie.

L'athlète doit s'habituer à respirer correctement s'il désire s'améliorer physiquement et mentalement. En disciplinant sa respiration il apprend à contrôler toutes ses facultés physiques, techniques et psychologiques.

## EXERCICES DE RESPIRATION

### Respiration complète

Debout, assis ou couché. Expirer complètement puis inspirer lentement par le nez en comptant jusqu'à 8 et en bombant d'abord la paroi abdominale puis en écartant les côtés et enfin en soulevant les épaules. Retenir son souffle aussi longtemps que cela est facile, expirer toujours par le nez en contractant l'abdomen, les côtes puis en abaissant les épaules. Le temps d'expiration est le double de celui de l'inspiration.

Répéter cet exercice 6 à 7 fois de suite pour éprouver alors un sentiment de paix, de calme et de sécurité.

Cet exercice est à exécuter par l'athlète chaque fois qu'il se sent nerveux, après



une séance d'entraînement, avant une compétition, etc.

### Respiration rythmée

Debout, assis ou couché. Se concentrer sur les battements du cœur. Respiration complète. Inspiration: 4 battements – Rétention: 4 battements – Expiration: 8 battements.

Passer progressivement au rythme 4 – 16 – 8 puis 6 – 24 – 12 et enfin après quelques mois d'entraînement à 8 – 32 – 16.

Cet exercice calme le système nerveux, ralentit le rythme cardiaque, développe le pouvoir de volonté, de décision et de concentration.

### Pour acquérir de l'assurance

Debout, jambes écartées. Expirer puis inspirer lentement en soulevant les deux bras vers l'avant, mains en supination jusqu'à l'horizontale, retenir le souffle, fermer les poings, les ramener rapidement aux épaules, les étendre lentement avec effort puis recommencer trois fois. Expirer en laissant tomber les bras et se reposer en s'inclinant vers l'avant.

Cet exercice accroît la force de résistance du système nerveux. Il donne de l'assurance rendant capable d'engager n'importe quelle bataille.

### Respiration dynamisante

En faisant un exercice de respiration complète se concentrer sur la pénétration de l'air dans tout le corps. Penser intensément que la respiration fait pénétrer de l'énergie et de la vitalité qui imprègnent tout le corps.

## Concentration

### 9. Principes

Se concentrer c'est «centrer» son attention sur les seuls éléments favorables à l'action. La concentration favorise l'apparition d'habitudes psychologiques favorables à l'érection de la volonté d'action. Elle est tout le contraire de la rêverie. Cette discipline

exige un long entraînement et pour réussir il faut s'y exercer souvent, aussi limité que soit le temps dont on dispose.

Il est possible de s'exercer dans le train, dans le métro, dans une salle d'attente, dans l'exécution d'un exercice de musculation ou d'étirement en essayant de penser à quelque chose de bien défini ou aux muscles qui travaillent. C'est très difficile au début et c'est inutile de prolonger très longtemps l'exercice (30'' suffisent au début). L'essentiel est d'essayer un peu chaque jour.

### EXERCICES PERMETTANT DE DÉVELOPPER LE POUVOIR DE CONCENTRATION

- a) Maintenir son attention sur un objet (votre montre par exemple), observer tous les détails: forme, décorations, couleurs, dimension, les aiguilles, les chiffres, etc.  
Fermer les yeux et laisser le mental tourner autour de l'objet et récapituler tout ce qu'on sait sur ses origines, sa fabrication, les incidents qui peuvent être associés.
- b) Penser à un déplacement familial, revoir chaque détail, suivre par l'esprit chacune des actions sans laisser l'esprit vagabonder.  
Il est possible d'adapter cet exercice à ses goûts personnels et y apporter des modifications qu'il juge bonnes. Il peut par exemple penser intensément à l'exécution d'un saut, en vivre tous les détails et en éprouver toutes les sensations.
- c) Observer un objet (photo, vitrine, etc.) pendant 1'. Fermer les yeux et le reconstituer mentalement. Demander à quelqu'un de vous interroger.  
Réexaminer l'objet pendant 1'. Recommencer l'interrogation.  
En faire un exercice de rapidité.  
Oublier – mais le soir ou le lendemain matin, respirer calmement, se relaxer puis évoquer à nouveau l'objet.
- d) Au cours de l'exécution d'un exercice de musculation, d'étirement ou de relaxation, il est extrêmement bénéfique de mettre à contribution

la volonté et l'imagination, d'observer les muscles en mouvement, de les sentir se développer, s'assouplir ou se relâcher.

La concentration donne une volonté de fer et rend son adepte apte à se forger des dispositions d'esprit positives et créatrices. Il ne faut jamais oublier qu'il y a une différence capitale entre la rêverie et la concentration.

## Relaxation

### 10. Principes

La relaxation aboutit au relâchement psychique par la décontraction musculaire. Elle nécessite un parfait contrôle des muscles et une grande maîtrise de soi qui ne s'acquiert que grâce à une pratique quotidienne et organisée.

Il est utile pour faciliter les débuts de réaliser les premières séances: dans une ambiance particulière: local chauffé, dans la pénombre et le silence complet, dans une position favorable: couché dorsal sur un tapis ou une couverture, bras parallèles au corps, jambes légèrement écartées.

Les exercices de relaxation permettent après l'entraînement de mieux récupérer et pendant un concours de favoriser la concentration.

### 11. Exercices de relaxation

- a) En couché dorsal respirer plusieurs fois lentement et profondément puis «faire le mort», se sentir peser sur le sol.  
Lorsque toute sensation de tension musculaire est supprimée, passer mentalement chaque muscle et chaque articulation en revue.  
«Laisser tomber la tête, entrouvrir les lèvres, mâchoire pendante, relâcher la nuque, le bras gauche, etc.» jusqu'à avoir la sensation de flotter dans l'air. Il ne faut pas se décourager si la réussite n'est pas immédiate, le résultat sera forcément positif.
- b) Cet exercice peut également s'exécuter en alternant la contraction et la décontraction de chaque muscle ou groupe musculaire:

#### EXEMPLE :

- 1) Lever le bras lentement en inspirant puis le laisser retomber inerte en expirant; idem avec l'autre bras, les jambes, etc.
- 2) Appuyer le bras contre le sol puis cesser d'appuyer. Faire de même avec les autres parties du corps, tête, jambes, etc.

#### c) Relaxation mentale

Le soir, avant de dormir, imaginer un lac, ses rives bordées de sapins et d'étendues vertes, l'eau est calme, le ciel bleu. Un nuage blanc se mire dans l'eau. Se concentrer sur ce nuage.

Au cas où cette concentration serait difficile, remplacer le nuage par l'image des cercles concentriques qui trouble la surface de l'eau après y avoir jeté une pierre.

Cet exercice aide à faire le vide, décrispé et permet de trouver rapidement un sommeil calme et reposant. Quelques «trucs» permettent de se relaxer plus facilement :

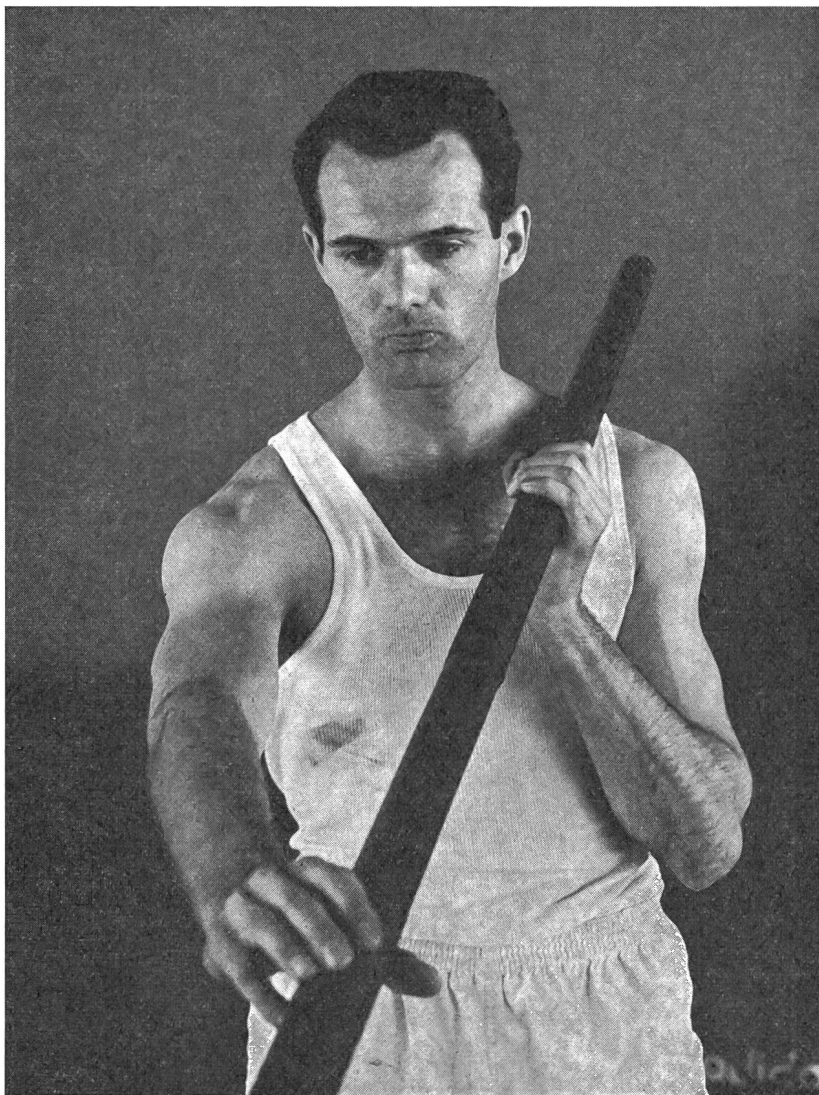
- 1) Soupirer (soulageant).
- 2) Bailler.

#### d) Relaxation dynamique

- 1) Tendre le bras droit, concentrer toute son attention sur lui pour relâcher le plus de muscles possible sans que le bras s'abaisse. Respirer calmement et penser: «Je relaxe et repose mon bras. Il devient de plus en plus léger». Imaginer que l'on envoie plus de sang dans ce bras.

- 2) Relaxer le bras au maximum puis le descendre lentement et le remonter en conservant le relâchement. Cet exercice demande au début beaucoup de concentration pour supprimer les contractions parasites.

- e) Il est possible ensuite de transformer n'importe quel geste en exercice de relaxation. Au cours d'un geste sportif, rechercher le maximum de relâchement. Exemple: en course, détendre les muscles du visage, des épaules, des bras, etc.



### Séance type de concentration et de relaxation

**Principes :** L'inventaire et le contrôle du corps segments par segments se fait au cours de mouvements lents et parfaitement conscients dans toutes leurs phases.

Une position qui est maintenue pendant un certain temps et au cours de laquelle on se concentre sur une partie du corps pour en sentir le plus clairement possible la forme et la position est une position de contrôle.

C'est l'attitude mentale qui importe plus que la position elle-même; cette

attitude est faite de concentration et de relaxation.

D'autre part, une pratique douce et continue est préférable à l'exécution d'efforts trop intenses.

Après un certain temps de pratique, il est intéressant de discipliner la respiration tout au long de la séance.

Afin d'éviter le plus possible les distractions, il est indispensable de connaître par cœur la composition de cette séance.

**Lieu :** De préférence au calme et seul.

**Moment :** Après chaque entraînement et avant de passer à la douche.



## Composition

### Maîtrise de la respiration



**Respiration complète:** Assis en tailleur, mains sur les genoux, effectuer six respirations complètes.

Effectuer ensuite, au cours de deux respirations complètes avec rétention du souffle après l'inspiration d'une durée de 8 à 30 secondes progressivement.

### Maîtrise du corps et concentration

1. A genoux, assis sur les talons, pieds en extension. Le poids du corps repose sur les chevilles. Concentration sur elles.

2. De cette position, croiser les mains derrière le dos, inspirer, se pencher en avant et retenir le souffle le plus longtemps possible. Se redresser progressivement.

3. Même position à l'aide des bras et des coudes, renverser le tronc en arrière tête au sol. Respirer sans effort. Conserver la position aussi longtemps que possible.

4. Même position mais pieds en flexion, tous les orteils sont en contact avec le sol.

5. A genoux, mains dirigées vers l'arrière, se redresser talons au sol jambes tendues.

6. Passer sur le dos, puis jambes en crochet à la position pieds au sol plus loin que la tête, genou près de l'oreille.



1



2



3



4



5



7



8



9



10

7. Couché dorsal, jambes en crochet et croisées, mains sous la nuque, coudes au sol, les deux genoux touchés alternativement à droite et à gauche.

8. Sur le dos, inspirer puis lever les jambes tendues, puis le tronc jusqu'à ce qu'ils soient dans le prolongement l'un de l'autre, puis revenir lentement.

9. A plat ventre, inspirer lentement, tendre les bras et saisir les chevilles en arquant le dos.

10. Sur le dos, puis assis, jambes en crochet, saisir les tibias, avant-bras croisés entre les jambes et s'étendre en respirant, le front restant sur les genoux. Expirer, se détendre.

### Relaxation



En couché dorsal, «faire le mort» et éliminer progressivement toute sensation de tension musculaire, puis passer de nouveau le corps en revue pour restituer à chaque muscle son contrôle propre.

Tiré de l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme.