Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Le plein d'énergie grâce à la concentration
Autor: Hunziker, Ralph / Franklin, Eric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998922

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

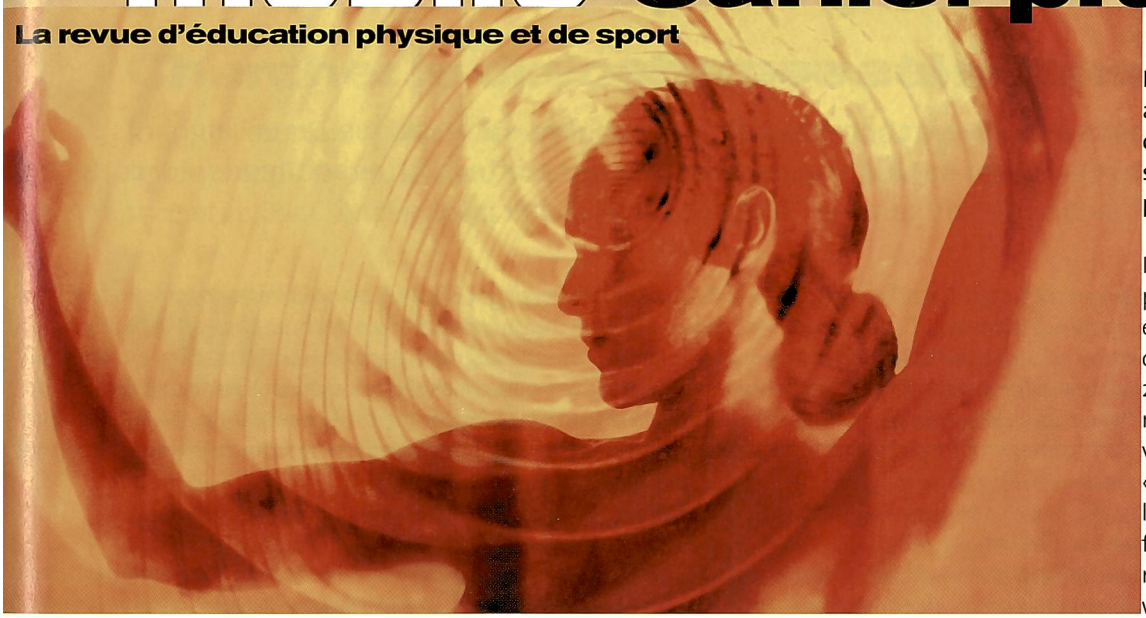
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 09.12.2025

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

mobile Cahier pratique
La revue d'éducation physique et de sport
4|02



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Téléphone 032/327 64 18, fax 032/327 64 78, e-mail: mobile@ baspo.admin.ch www:mobile-sport.ch

Le plein d'énergie grâce à la concentration

Chacun admet l'influence du mental sur la réussite ou l'échec d'une performance. Peu connaissent cependant la démarche qui mène à l'intégration de ce facteur. Ce cahier pratique s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer leur potentiel grâce à la concentration et à la force des images.

Ralph Hunziker, Eric Franklin
Dessins: Leo Kühne

Trois groupes de joueurs ont été désignés pour un test de basketball: le premier s'est entraîné au lancer franc, le deuxième n'a rien fait de spécifique et le troisième s'est concentré sur l'aspect mental du geste. A la fin, le deuxième groupe n'avait pas progressé, tandis que le premier et le troisième avaient accompli les mêmes progrès. Le résultat est surprenant: la représentation seule du mouvement avait amélioré la coordination musculaire.

Les muscles de la pensée

Tension, relaxation, énergie et performance ont un point commun: elles peuvent se moduler au gré de notre représentation mentale. Nous négligeons souvent le fort potentiel de ce «muscle pensant», par manque de temps ou d'idées entre autres. Les effets d'une pause mentale, d'une concentration ciblée ou d'une évasion imaginative sont pourtant bénéfiques. Ils allègent notre quotidien et permettent de rassembler l'énergie pour les tâches que nous avons choisies.

Imagine...

Le cahier pratique décrit au fil des pages une méthode possible pour travailler dans le domaine peu exploré du psychisme. Après avoir démontré le rôle primordial de la concentration dans notre quotidien (p. 2), Eric Franklin présente des exercices de concentration qui conviennent, à condition de respecter certaines démarches, à l'enseignement scolaire (p. 3).

Les pages 4 et 5 proposent un exemple qui aide les jeunes à se forger une bonne représentation de leur corps. Comment mieux ressentir nos muscles, nos membres, notre respiration? Qu'est-ce qui nous détend et nous fournit en même temps de l'énergie? Vous en saurez plus à la lecture des pages 6 à 13. Pour terminer, vous repousserez peut-être vos limites motrices ou celles de vos élèves ou athlètes grâce à la force de l'imagination.

Sommaire

Vous froncez les sourcils 2
Interview: Chercher le dialogue avec les élèves 3
Es-tu capable de le faire? 4
Le pouvoir de l'imagination 6
A l'écoute de son souffle 8
Dénouer les tensions 10
Toucher le ciel sur le tapis volant 14

HELVETIA PATRIA

Vous froncez les sourcils

Le manque de concentration est un fléau courant de notre époque. Les enseignants le confirment: les enfants éprouvent de plus en plus de peine à rester attentifs. Les adultes de leur côté souffrent fréquemment de troubles du sommeil, faute de savoir lâcher prise.

Pour Eric Franklin, concentration signifie capacité de contrôler le contenu de ses pensées. Il débute souvent ses séances par l'exercice le plus difficile qui consiste à ne penser à rien pendant une minute. «Personne n'y parvient au début», rassure-t-il. Après une série d'exercices focalisés sur la concentration, la plupart parviendront à réaliser cette tâche plus exigeante qu'il n'y paraît.

Diriger ses pensées et se libérer

Lorsque les enfants se concentrent, leurs efforts se dessinent sur leur visage. Les sourcils se rapprochent et leur attention se dirige vers un point précis. Cette concentration se réduit à l'attention portée sur l'ici et le maintenant, qu'il s'agisse d'une image, d'un mouvement précis ou de la respiration. De leur côté, les adultes recherchent au travers des exercices de concentration le bien-être et la méditation.

Un défi de taille avec les enfants

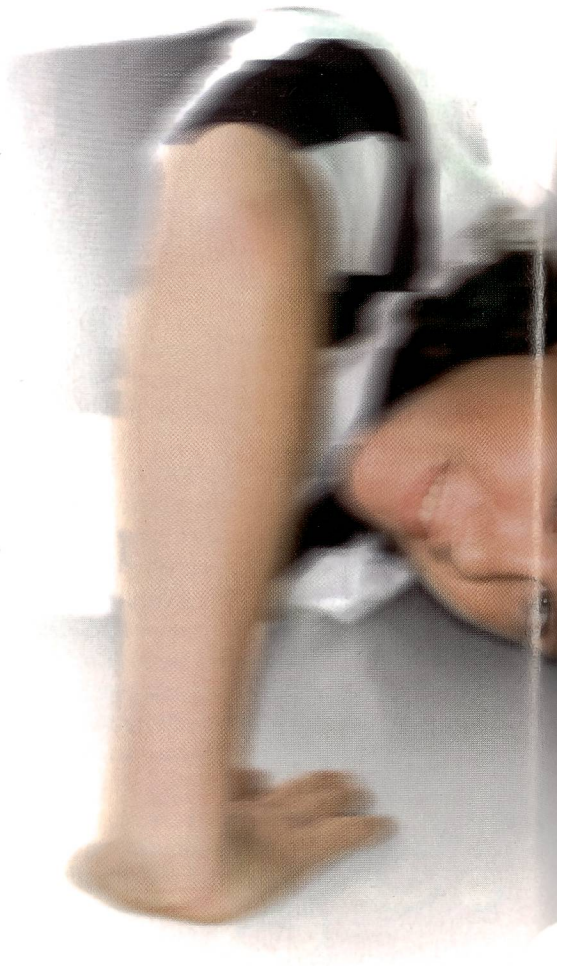
Eric Franklin est convaincu que l'enseignement du sport constitue un terrain propice pour travailler avec des images mentales. «L'expérience montre cependant que le succès de l'entreprise dépend plus de la manière de présenter le sujet aux jeunes que du contenu de l'enseignement.»

Nous ne pouvons pas simplement demander aux enfants: «Concentrez-vous un peu!» En exploitant plutôt le vaste répertoire imaginatif des enfants, nous aurons plus de chance de toucher leur corde sensible et d'éveiller leur attention. Les fables et histoires imagées offrent une source inépuisable de situations facilement transférables. En outre, tout ce qui peut être saisi, regardé, senti, entendu facilite la concentration et par là même les processus d'apprentissage (voir encadré). De même, la description de la fonction et de la situation des différents muscles, os et organes permet de focaliser l'attention des élèves sur leur propre corps.

Le public le plus difficile à motiver reste les adolescents qui trouvent souvent les exercices de concentration et de relaxation ennuyeux. L'enseignant gagnera leur attention en intégrant leurs idées dans le choix des exercices et en privilégiant des situations à caractère compétitif. La demande: «Es-tu capable de le faire?» motivera plus le jeune que «Que ressens-tu durant cet exercice?»

Libérer l'énergie

L'organisme renferme une certaine quantité d'énergie destinée à soutenir une activité physique ou mentale. Les tensions musculaires bloquent les flux énergétiques. L'efficacité de tout travail passe donc d'abord par l'élimination des obstacles internes. Le sport est particulièrement concerné, car celui qui parvient à réduire ses tensions disposera de plus d'énergie pour son mouvement spécifique. Le simple massage de l'épaule gauche par exemple détendra cette partie du corps et influencera indirectement le potentiel musculaire de la jambe d'appui! (voir p. 13, «Passer l'éponge»).



Tous les sens en éveil

Image visuelle	«Ma tête s'élève dans le ciel comme une montgolfière.» (métaphore)
Image tactile	«Je sens la main qui effleure ma colonne vertébrale de haut en bas.»
Image kinesthésique	«Je sens un souffle agréable qui s'infiltre sous mon omoplate.»
Image auditive	«J'entends le clapotis de l'eau qui coule sur mon dos.»
Image gustative	«Je sens sur ma langue l'air salé du vent au bord de la mer.»
Image olfactive	«Je me sens envahi par le parfum doux de la rose.»

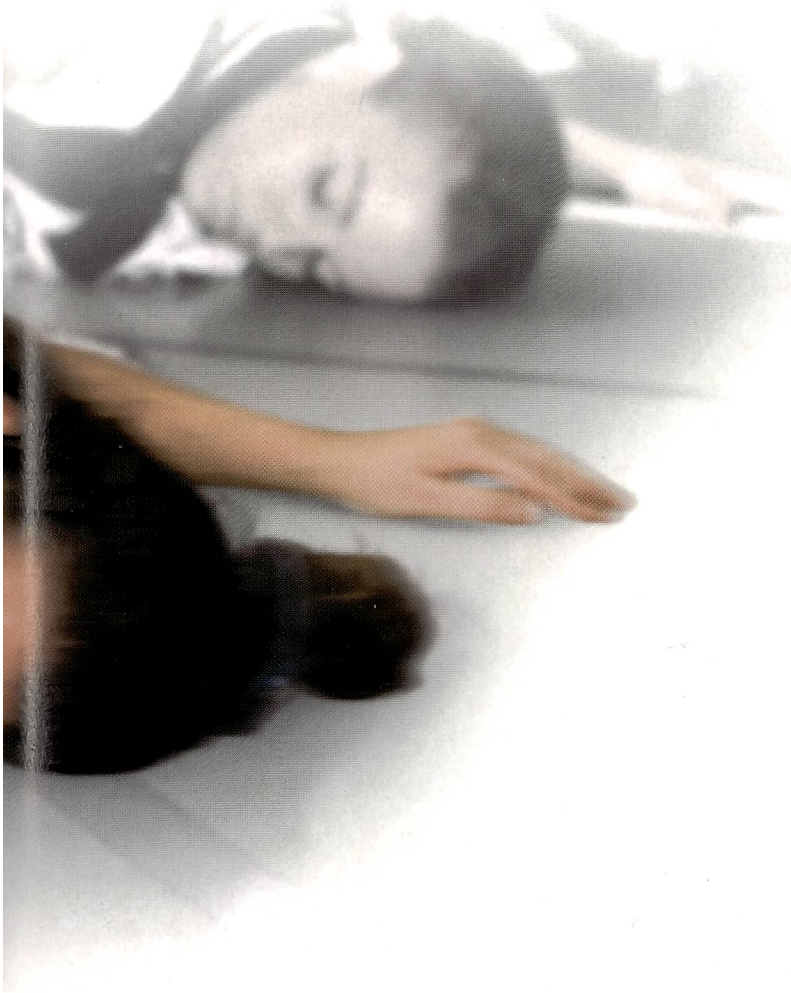
HELVETIA PATRIA

Chercher le dialogue avec les élèves

Pour Eric Franklin, les élèves et leurs besoins sont au centre des préoccupations de l'enseignement du sport. Le succès des exercices de concentration et de relaxation dépend du climat de confiance établi par l'enseignant.

«Mobile»: Qu'est-ce qui garantit la réussite d'exercices de concentration dans l'enseignement? ***Eric Franklin:*** Les élèves participent activement s'ils ont confiance en leur professeur. La confiance se gagne lorsque l'élève sent qu'il est écouté et compris. La première tâche de l'enseignant consiste donc à créer ce climat propice aux échanges.

Comment gagner la confiance de l'élève? Par le dialogue avant tout. L'enseignant doit faire preuve de tact envers les problèmes et montrer qu'il les prend au sérieux. Si par exemple une élève se confie à moi et que je lève les yeux au ciel, elle ne se sentira pas comprise. Si au contraire je la regarde dans les yeux et que je hoche la tête en signe de soutien, la confiance s'installera. Les jeunes ont besoin de cette attention sincère. Un intérêt feint sera vite démasqué.



Je donnerai cet exemple pratique: L'enseignante remarque que ses élèves arrivent fatigués et peu enthousiastes dans la salle. Plutôt que de les agresser, elle leur demandera la cause de leur état. La place est alors ménagée pour une séance de relaxation qui répondra aux besoins des élèves.

L'enseignante doit donc montrer beaucoup de flexibilité. Comment agir ensuite? Il s'agit tout d'abord d'évaluer «l'état énergétique» de la classe. Sont-ils tous fatigués? Sortent-ils d'une épreuve difficile et longue? L'établissement d'un dialogue est primordial pour choisir la voie à suivre. Si les élèves sont énervés, mieux vaut les laisser décharger leur agressivité avant de proposer des exercices de concentration et de détente.

Le choix des exercices et la manière de les présenter diffèrent aussi selon l'état énergétique de l'ensemble de la classe. Le ton de la voix, l'enthousiasme, la force de persuasion de l'enseignant motiveront les plus récalcitrants. L'important est de savoir rajuster en permanence ses objectifs et de coller le plus fidèlement au répertoire imagé des jeunes.

Comment justement rester proche des images des enfants sans s'éloigner des buts et des exercices qu'on a programmés? Avant le cours, je prépare des exercices de base qui renferment le noyau et le but de la séance. Durant l'heure, j'adapte l'exercice aux images des participants. Cela pourrait donner cette situation par exemple: L'enseignant veut travailler le relâchement de la musculature dorsale. Les écolières sont étendues sur un tapis et le maître commence: «Quelle sensation éprouvez-vous, étendues sur le tapis?» Le maître a personnellement la sensation d'être porté et soutenu par le tapis. Les écolières répondent: «Je me sens comme sur un fleuve», « ...sur un tapis volant» , «...sur un matelas gonflable dans l'eau».

Le maître complète ainsi: «Etendues sur votre matelas pneumatique, entraînées par le flot tranquille, sentez-vous la chaleur des rayons de soleil sur votre peau? Ou le vent dans vos cheveux?»

Es-tu capable de le faire?

Les petits exercices de coordination éveillent naturellement la motivation des enfants et des jeunes. Tout en jouant, leur attention s'intensifie et s'affine.

Voici un exemple d'exercice conçu méthodiquement pour mettre à l'épreuve la coordination et la concentration de l'élève. Le mouvement des bras (en trois temps) doit être synchronisé avec celui des pieds (en quatre temps).

Les pieds comme base

Commencer avec les pieds et laisser tranquille le reste du corps: prendre appui sur le devant du pied droit, puis le devant du pied gauche. Enchaîner avec appui sur le talon droit, puis le talon gauche. Le déroulement est le suivant: plante du pied – plante du pied – talon – talon – plante du pied – etc.

Remarque: Souvent, l'élève se concentre tellement sur ses pieds qu'il fait naître une tension dans le reste du corps. Les épaules par exemple seront presque toujours tirées vers le haut. La question «Est-il indispensable de crisper les épaules pour travailler avec les pieds?» aidera l'élève à se relaxer.

Les bras façonnent l'espace

Debout, en position confortable, toucher alternativement avec les deux mains les hanches, les épaules et le «ciel». Alterner donc hanches – épaules – étirement vers le haut – hanches – etc.

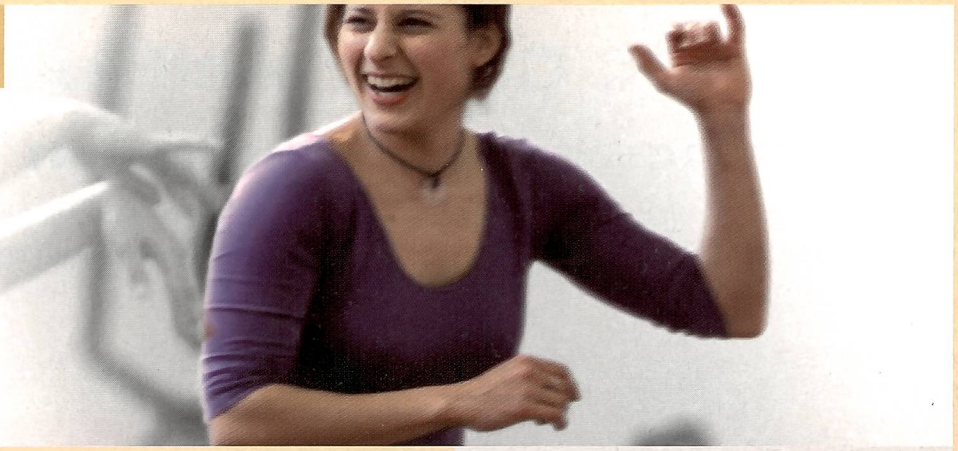
Remarque: La concentration est déjà grande chez les débutants. Certains éprouvent des difficultés à enchaîner les mouvements, d'autres anticipent la combinaison et entament donc déjà un travail mental.

Pieds et bras de concert

Enchaîner les deux suites, en commençant par quelques mouvements des pieds en premier. Ajouter le travail des bras après.

Remarque: Selon le niveau, introduire des variations pour le mouvement des bras. Par exemple: croiser les bras à hauteur d'épaules, toucher la tête, etc. Veiller à garder la polyrythmie (3:4).

HELVETIA PATRIA



Visualiser le mouvement des bras

Exécuter l'exercice seulement avec les pieds (plante du pied droit – plante du pied gauche – talon droit – talon gauche – etc.) et imaginer en même temps le mouvement des bras. Se représenter les bras qui touchent les hanches, les épaules et s'étendent vers le ciel. Recommencer plusieurs fois.

Parvenez-vous à bien visualiser le mouvement des bras? Sentez-vous les bras effleurer vos hanches et épaules?

Remarque: Cet exercice de concentration permet de résoudre les problèmes de coordination entre les deux parties du corps et facilite la fluidité du mouvement.

Transfert mental du poids du corps

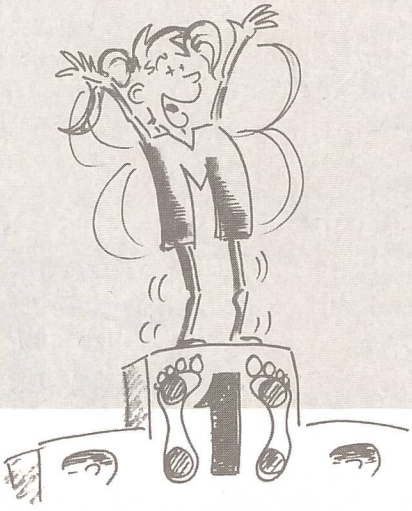
Debout, en appui sur les deux pieds. Enchaîner le mouvement des bras: hanches – épaules – ciel – etc. Imaginer dans le même temps l'appui sur la plante du pied droit, gauche, talon droit, gauche.

Ressentez-vous le transfert du poids du corps sur l'avant, l'arrière, à droite, à gauche? La pression est-elle sensible lorsque vous vous imaginez en appui sur les talons?

Remarque: Celui qui parvient à se représenter mentalement le mouvement et à ressentir ses effets (kinesthésie) sera capable d'enchaîner avec succès la combinaison.

Où en êtes-vous?

En conclusion, combiner encore une fois les deux enchaînements. Une amélioration est-elle perceptible? Grâce au travail mental, pouvez-vous mieux combiner les deux mouvements tout en les distinguant l'un de l'autre?



Le pouvoir de l'imagination

Les exercices imaginatifs en position couchée changent la perception que nous avons de la pesanteur et procurent un grand bien-être. Pour cette position de départ, on parle de «tranquillité constructive».

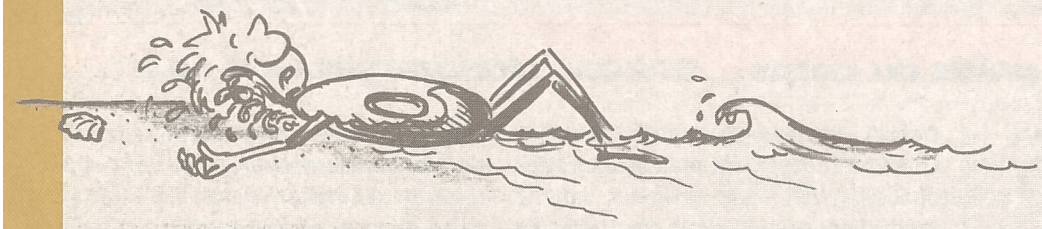
Se laisser griser par l'eau

Etendu sur le dos, imaginez que vous vous trouvez au bord de la mer, sur le sable doux et chaud. Votre corps façonne sa place doucement. Sentez-vous l'empreinte qu'il laisse dans le sable? Ressentez-vous la profondeur de cette empreinte? A quelle profondeur se trouvent votre nuque, vos épaules, vos fesses, vos pieds?

Imaginez que votre dos se répand sur le sable comme la vague qui arrive du large. Sentez-vous la chaleur, la douceur et la fluidité de votre dos? La vague qui retourne à la mer emporte avec elle toutes vos tensions. L'eau bienfaisante s'écoule le long de votre dos, de vos jambes, de vos pieds.

Une seconde vague arrive et vous baigne jusqu'à la nuque, à la manière d'un bain à bulles. L'eau lave même l'intérieur de votre corps. La structure de vos os, semblable aux petites alvéoles de la ruche, reçoit aussi l'eau qui nettoie et assainit les moindres recoins.

Remarque: Pour éviter la cambrure au niveau des reins, formez avec les jambes un angle de 90° et surélevez-les sensiblement. La pose d'un coussin sous le bassin et la nuque complète l'installation optimale.



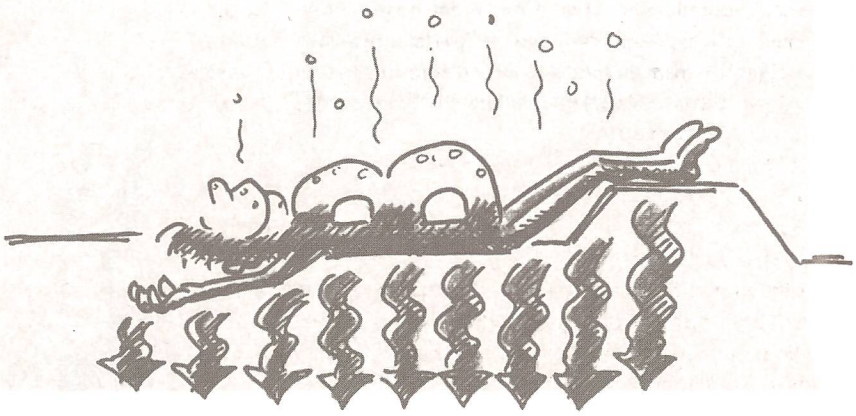
L'apprentissage de la légèreté

Adoptez la position décrite plus haut et observez durant une minute votre respiration. Essayez de visualiser vos cellules musculaires. Vous constatez que chaque cellule est composée d'un haut et d'un bas. Le bas-ventre, orienté vers la terre, est rempli de lourdeurs, la partie supérieure a en elle la légèreté. Nous abandonnons nos cellules à la force de gravité sans essayer de les retenir.

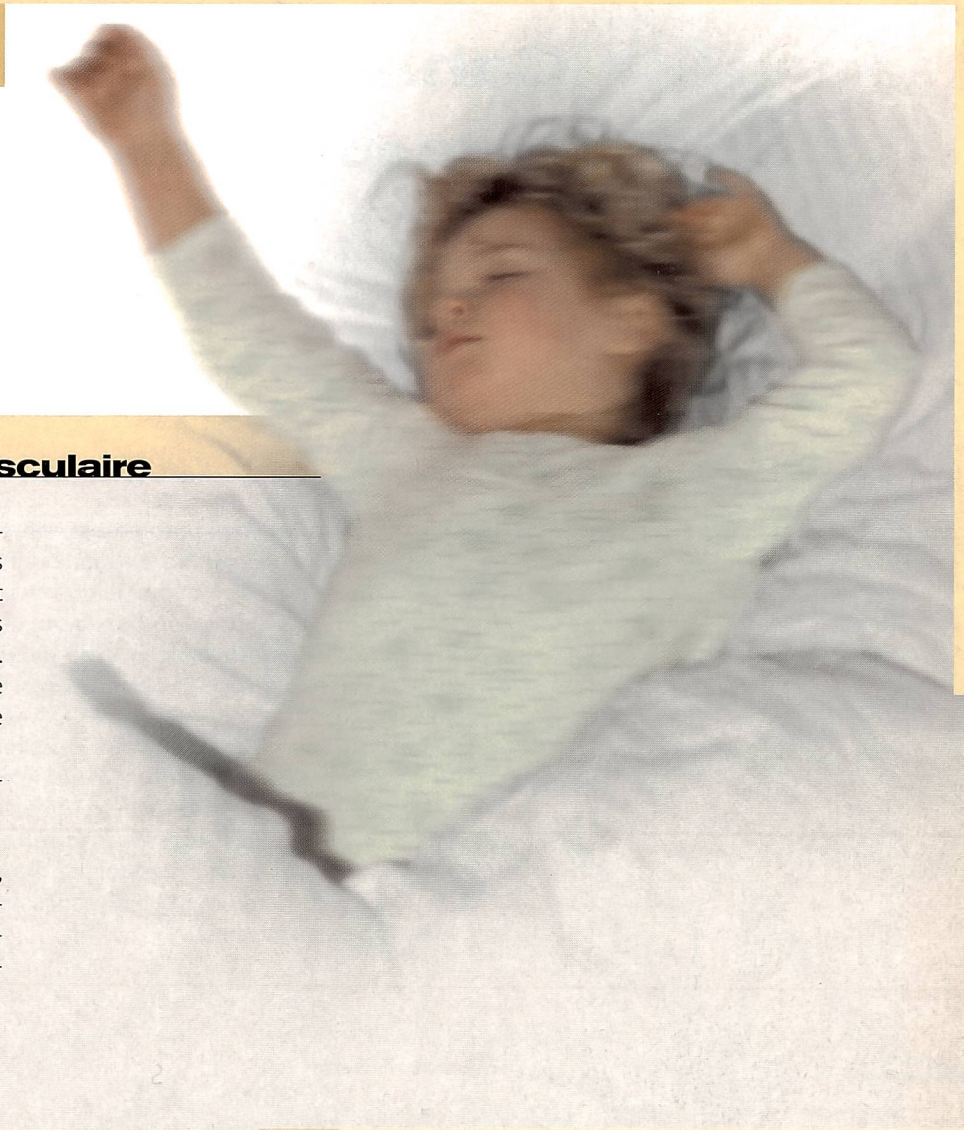
Sentez-vous le poids sur votre nuque, vos épaules et vos vertèbres lombaires? Sentez-vous les cellules descendre vers le sol? Eprouvez-vous aussi la légèreté qui renaît de la pesanteur?

Vous vous redressez et éprouvez la légèreté et la lourdeur des cellules.

Remarque: L'expérience de la pesanteur et de la légèreté est très importante pour la relaxation. Il suffit parfois d'éprouver ces deux sensations à l'intérieur d'un membre du corps pour en éliminer la tension.



HELVETIA PATRIA



Desserrer le corset musculaire

Même position confortable. Vous observez votre respiration. Imaginez que vos os et muscles se reposent. Ils se prélassent dans un duvet moelleux, insouciants comme un enfant durant son sommeil. Les muscles, semblables à une étoffe de soie, enveloppent les os. Un léger souffle fait onduler le tissu autour des os.

Sentez-vous comme les muscles se détachent des os au gré du vent?

Remarque: Pour beaucoup de personnes, les muscles agissent comme un corset autour de l'appareil locomoteur. Les articulations en souffrent. Cet exercice vise à libérer l'emprise des muscles sur les os.

Astuces pour une tranquillité constructive

1. Laisser défiler le flux des images mentales, chacun à son rythme.
2. Préférer une image forte à un flot inconsistant d'images qui passent mais n'apportent rien.
3. Il n'y a pas d'expériences justes ou fausses. Il suffit de laisser parler l'imagination et voir ce qu'il en résulte.
4. Un tel exercice au réveil nous emplit d'énergie et nous donne une impression de légèreté.
5. La tranquillité constructive le soir dénoue les tensions et permet un sommeil réparateur.
6. Les exercices de relaxation avant une compétition peuvent améliorer l'efficacité du mouvement et la coordination musculaire. Ils ne remplacent cependant pas un échauffement spécifique.

Offre de cours mobile*club*

Plaisir et agilité en images pour l'enseignement du sport

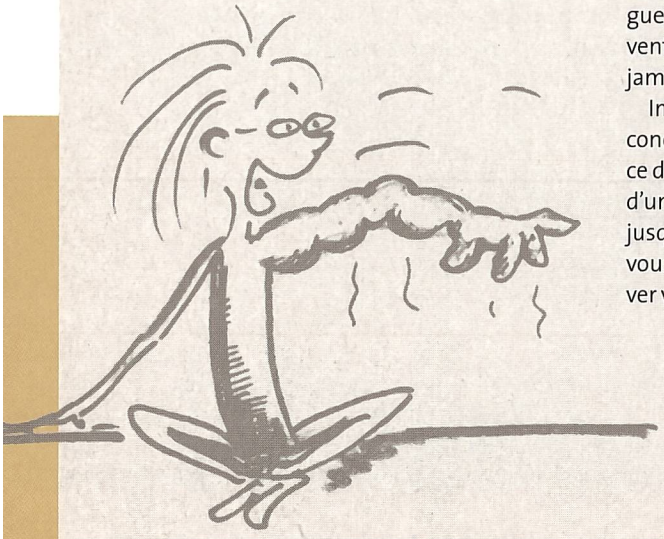
Les petits vivent beaucoup de situations au travers de leur imagination et apprécient les histoires qui les emmènent dans des aventures sans fin. Chez les élèves plus âgés et les adultes, la raison prend en général le dessus. Est-il possible de travailler avec eux dans le monde des images? Si vous désirez utiliser le riche créneau de la force imaginative dans votre enseignement, participez au cours proposé par l'auteur de ce cahier pratique, Eric Franklin.

Programme: Prise de conscience des idées, images et schémas moteurs que nous appliquons fréquemment. Apprentissage des bases et applications possibles de la concentration et de la force de l'imagination dans l'enseignement du sport au travers d'exemples pratiques (course à pied, gymnastique). Récolte et application d'images porteuses dans le domaine du sport.
Date: Dimanche 26 janvier 2003, de 10 h à 16 h.
Lieu: Institut für Franklin-Methode, Uster.
Coûts: *Membres du club:* Fr. 180.–, *non membres:* Fr. 200.– (documents de cours et repas compris).
Inscription: Auprès du responsable du mobile*club*, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/342 20 60, fax 032/327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera déterminant).

A l'écoute de son souffle

Stressé, détendu, triste ou heureux: notre respiration se calque sur nos humeurs. Prenons le temps d'écouter notre souffle. Les tensions se relâchent, sérénité et bien-être les remplacent.

Tout le corps respire



Etendu en position de «tranquillité constructive», les bras le long du corps, mettez-vous à l'écoute de votre respiration. Dans quelle partie du corps la distinguez-vous? Dans la poitrine? Dans le ventre? Dans les épaules, les bras, les jambes?

Imaginez que votre respiration se concentre dans le bras droit. L'intérieur de ce dernier est spacieux, comme l'intérieur d'un ballon. Sentez-vous votre respiration jusqu'au bout des doigts? Remarquez-vous comme l'oxygène parvient à soulever votre bras?

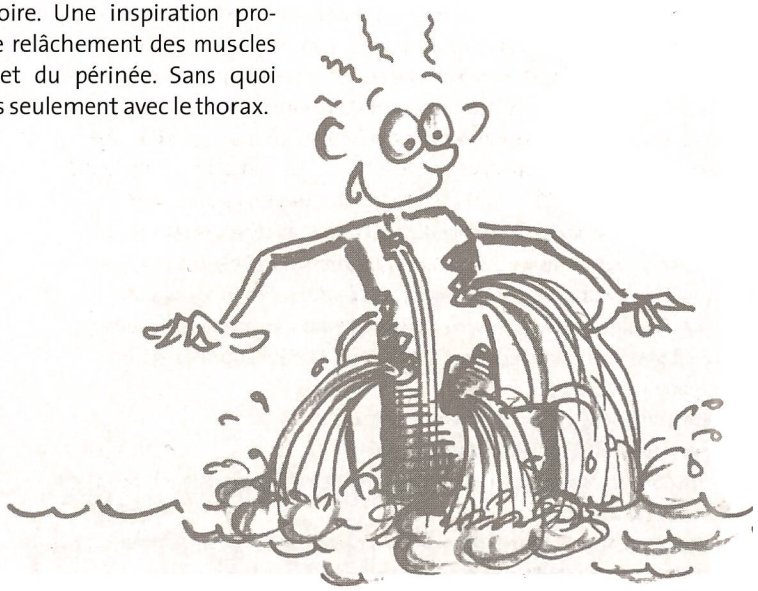
Après quelques minutes, comparez la sensation qui se dégage de vos deux bras. Y a-t-il une différence? L'un vous semble-t-il plus léger que l'autre? Plus petit?
Répétez l'exercice pour les autres membres, jusqu'à ce que tout votre corps respire.

Remarque: Le poumon n'est que le centre des échanges gazeux. La respiration en elle-même naît à l'intérieur des cellules. Une cellule qui ne respire pas meurt. D'où l'importance d'une respiration complète de tout le corps.

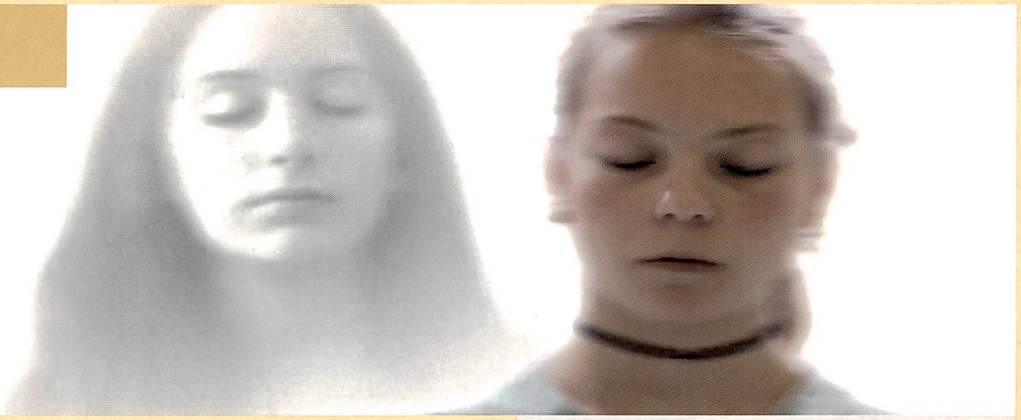
La baie aux grottes

Sur une côte escarpée, l'eau s'infiltre et ressort des différentes cavités et recoins du rocher. Imaginez cette scène pendant que vous inspirez et expirez. L'eau représente les organes et les cavités, le diaphragme. Plus la faille est profonde, plus la quantité d'eau qui y entre et en ressort est importante. Admettez que toute l'eau parvient à s'infiltrer dans la cavité (inspiration). Un grand flot pourra ainsi en ressortir (expiration).

Remarque: La tension de la musculature abdominale entraîne un blocage au niveau respiratoire. Une inspiration profonde exige le relâchement des muscles abdominaux et du périnée. Sans quoi nous respirons seulement avec le thorax.



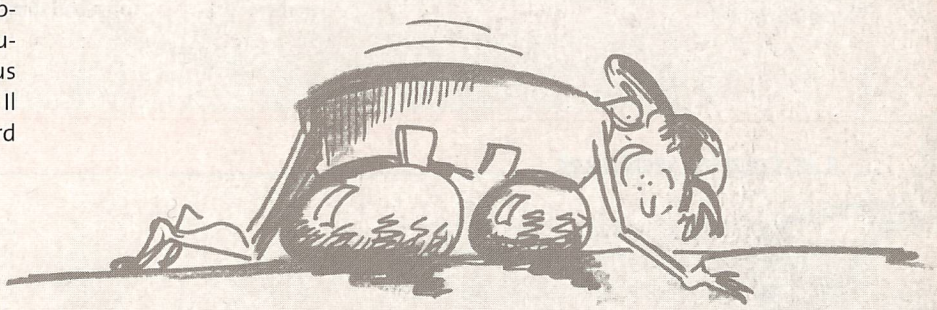
HELVETIA PATRIA



Rouler sur les balles

Posez un grand ballon en mousse sous votre ventre, un petit sous le sternum. Des coussins font aussi très bien l'affaire. Laissez-vous glisser sur les balles. Sentez-vous la légèreté des organes? Vous déchargez tout votre poids sur les balles et essayez de diriger votre respiration à travers les différents organes. Imaginez le diaphragme qui s'abaisse et repousse les autres organes vers le bas lors de l'inspiration. A l'expiration, vous sentez vos organes remonter doucement sous l'action des abdominaux. Exécutez ce mouvement durant quelques minutes. Lorsque vous vous levez, quelle sensation éprouvez-vous? Il est probable que vous vous sentiez lourd et fatigué.

Remarque: Ces organes sont importants pour une bonne respiration. Bloqués à l'arrière par la colonne vertébrale, ils oscillent vers l'avant et le vers le bas. Diaphragme, musculature abdominale et périnée forment un système élastique de rétention.



Ouvrir le parapluie

Debout: Imaginez que votre thorax est un parapluie: la pointe correspond au sommet de la colonne vertébrale, le manche, l'axe central et la poignée, le bassin. Inspirez et remarquez comme le parapluie s'ouvre. Expirez, il se referme autour de votre colonne vertébrale.

Vous observez que le parapluie s'ouvre avant tout dans la partie inférieure lors de l'inspiration. Etes-vous capable de varier la profondeur de l'inspiration? Le parapluie s'ouvre-t-il différemment?

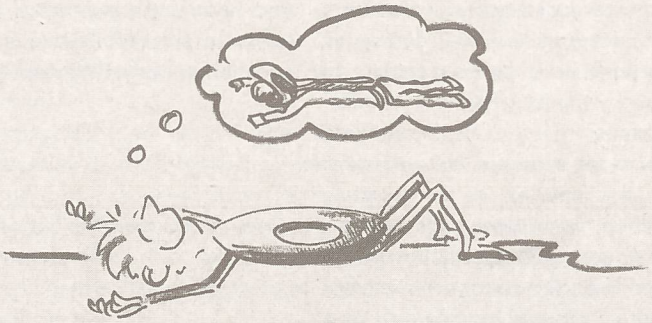
Remarque: Bien que les côtes supérieures soient relativement courtes, on a l'impression que la partie haute du thorax (à la naissance de la ceinture scapulaire) est large. Sa forme ressemble plutôt à un cône, étroit au sommet, large à la base. L'image du parapluie restitue bien cette impression.

Dénouer les tensions

Les longues journées assis sur des sièges inadaptés, face à des tables tantôt trop hautes, tantôt trop basses entraînent leurs lots de tensions et de douleurs. La force imaginative ainsi que des exercices ciblés viennent soulager ces désagréments.

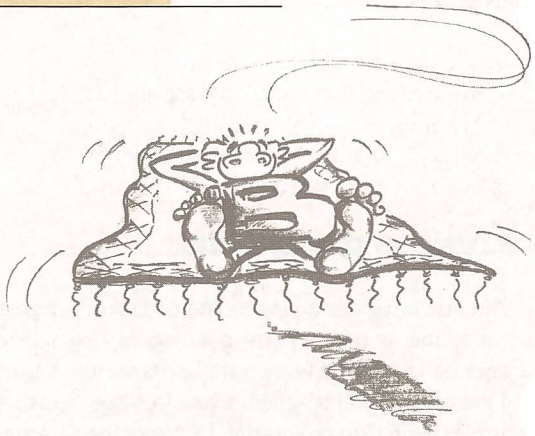
Des habits légers

Etendu en position de «tranquillité constructive», imaginez-vous dans la «peau» d'une pièce d'habillement. Vous êtes ainsi tour à tour pantalon, chemise, veste. Le pan de votre chemise s'étend à vos côtés et se répand comme le beurre qui fond dans la poêle. De la même manière se dissolvent progressivement vos tensions musculaires.

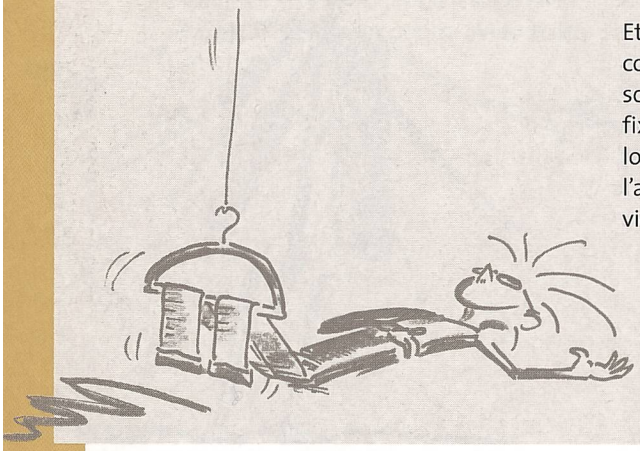


Le tapis volant

S'imaginer sur un tapis volant. Le tapis se met en mouvement, puis décolle gentiment. Votre dos éprouve la sensation agréable d'être porté dans les airs. Il se détend et épouse les ondulations du tapis. Vous vous relaxez complètement, bercé par les airs.

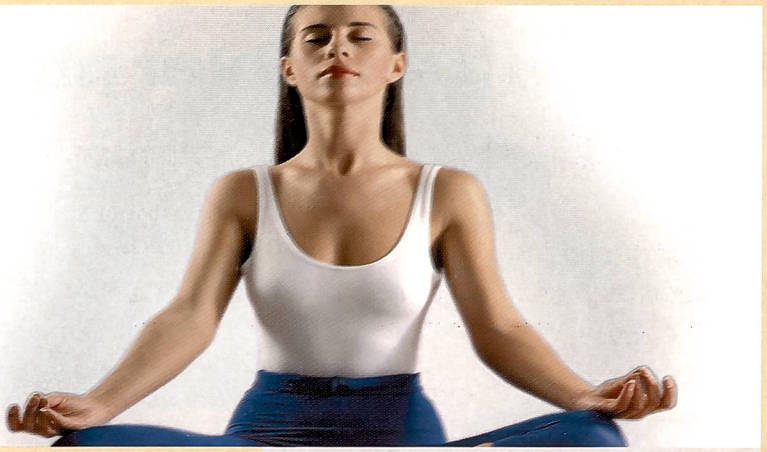


Le cintre



Etendu en position de «tranquillité constructive», imaginez que vos jambes sont les canons d'un pantalon. Un cintre fixé à un fil descend du plafond. Les pantalons y sont accrochés et balancent dans l'air. Sentez-vous comme vos jambes deviennent légères?

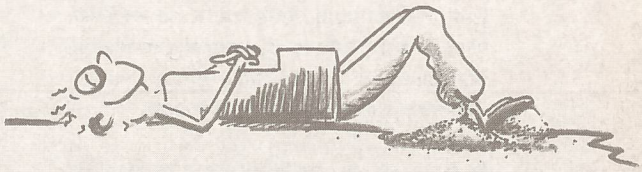
HELVETIA PATRIA



Les pantalons de sable

Même position: Imaginez que vos jambes sont les canons d'un pantalon rempli de sable. Vos jambes semblent lourdes et fatiguées. Maintenant, le sable commence à s'écouler hors du pantalon, jusqu'à ce qu'il soit vide. Comment ressentez-vous vos jambes? Toujours aussi lourdes et fatiguées?

Remarque: Nos jambes portent le poids du corps. Pas étonnant qu'elles paraissent souvent lourdes et fatiguées. Avec de tels exercices, elles retrouveront une certaines légèreté.



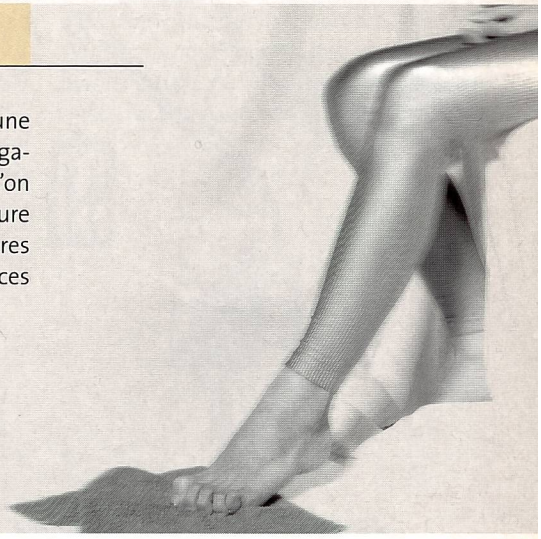
Attraper le crayon...

Assis sur une chaise, essayez de saisir entre vos orteils un crayon posé au sol. N'abandonnez pas! Même si vous échouez, l'exercice seul renforce les muscles de la voûte plantaire et améliore la coordination.

...Et la serviette de bain

Assis sur une chaise, un pied sur une serviette de bain. Essayez avec les orteils de replier la serviette et de la ramener vers vous. Seuls les muscles des orteils et de la voûte plantaire travaillent.

Remarque: Le pied se compose d'une quantité de petits os, muscles et ligaments. Il ne se réduit pas à l'objet qu'on cache et enferme dans une chaussure à longueur de journée. Les chaussures forcent le pied à l'immobilité. Avec ces exercices, vous leur redonnez vie.

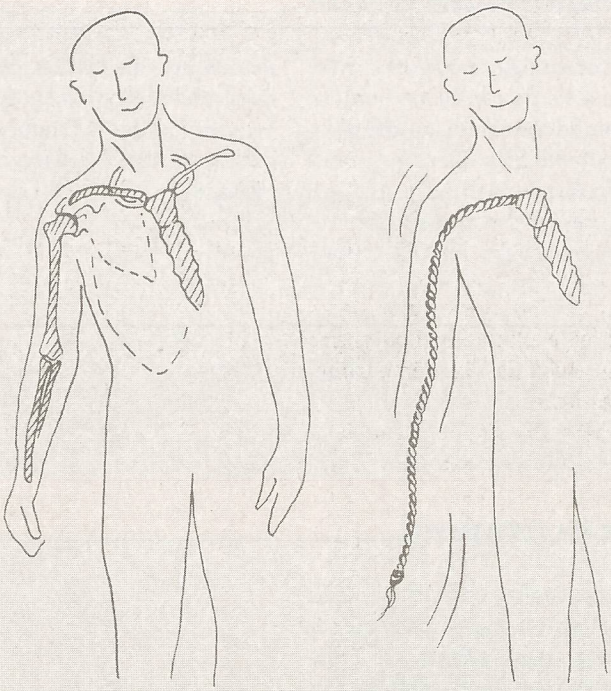


La corde pendante

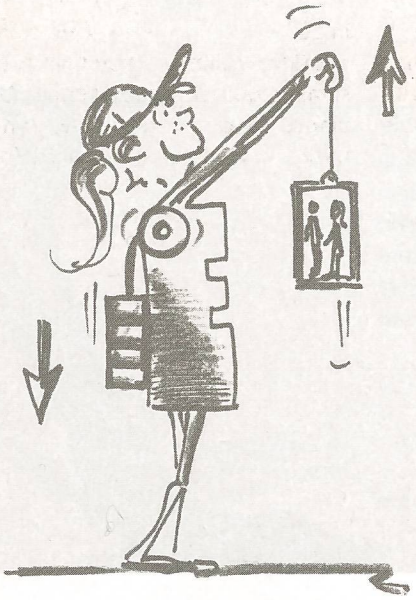
Position debout agréable. Imaginez que votre bras est une longue corde qui prend naissance au sternum. Vous vous penchez légèrement à droite et balancez la corde en avant et en arrière. Laissez-la suspendre tranquillement.

Après une minute, vous vous redressez tout doucement. Comment se sent le bras-corde droit en comparaison avec le bras gauche? S'est-il allongé ou allégé? Répétez l'exercice avec l'autre bras.

Remarque: Le poids des bras repose via l'omoplate et la clavicule sur le sternum. Ce qui reporte cette charge aux côtes et par là même à la colonne vertébrale. Des bras relâchés et légers et des épaules bien centrées allègent la colonne et protègent d'éventuelles douleurs.



Prendre l'ascenseur



Position debout: Tendez les bras et levez-les vers l'avant. Vous remarquez que les omoplates glissent légèrement vers le bas et l'extérieur. On peut comparer ce phénomène au mécanisme d'un ascenseur. S'il monte, le contrepoids prend la direction inverse. Les omoplates jouent le rôle du contrepoids pour le mouvement des bras. Pour percevoir encore mieux le glissement, un partenaire se tient derrière l'élève et pose ses mains sur les omoplates. Lorsque ce dernier lève les bras, le partenaire accompagne activement la descente des omoplates. Il est désormais plus facile de lever les bras vers l'avant.

Remarque: Les bras peuvent s'élever au-dessus de l'horizontale et sans blocage interne seulement si les omoplates sont assez mobiles. Cet exercice favorise la flexibilité des omoplates.

HELVETIA PATRIA

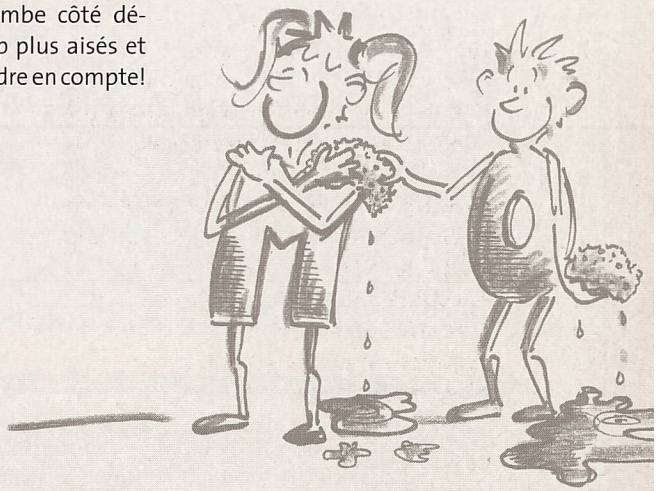
Passer l'éponge

Position debout: Frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur. Posez ensuite une main sur l'épaule opposée. Sentez-vous le trapèze, siège de fréquentes tensions?

Imaginez que votre trapèze est une éponge. Vous la serrez pour en extraire l'eau. Quand vous la relâchez, elle regonfle et se remplit de nouveau avec de l'eau agréablement chaude. Répétez plusieurs fois et éprouvez le relâchement qui gagne votre muscle. Appliquez le même traitement à votre nuque.

Quelle différence ressentez-vous lorsque vous laissez maintenant pendre vos deux bras? L'un des deux vous semble-t-il plus décontracté? Lequel vous paraît le plus léger?

Remarque: Les effets bénéfiques d'exercices de relaxation ne se limitent pas à la musculature locale concernée, mais ils s'étendent à toute la moitié du corps correspondante. Lors d'un test de sauts sur une jambe, vous remarquerez que les bonds effectués sur la jambe côté détendu paraîtront beaucoup plus aisés et fluides. Un potentiel à prendre en compte!



Le sable par toutes les coutures

Imaginez-vous dans la «peau» de pièces de vêtements remplis de sable. Les tissus sont cousus avec du fil très cassant et peu solide. Avec pression du sable, les coutures sont à la limite de la rupture. La première lâche à hauteur de la ceinture. Le sable s'engouffre dans l'ouverture et s'écoule sur le côté du pantalon.

Le sable qui emplissait le canon de la jambe commence aussi à couler inexorablement, du haut de la cuisse jusqu'au genou.

La pression pousse les grains de sable à se frayer un passage vers le bas du pantalon. Ils se déversent désormais par l'ouverture inférieure, du côté des pieds. Pendant ce temps, la partie latérale de la chemise cède à son tour et se vide peu à peu.

Les autres coutures ne résistent plus longtemps: les épaules, le haut des bras, les coudes, les poignets libèrent la partie supérieure du corps. Les bras soudain allégés tombent sur le sol, comme soulagés. Imaginez vos mains emprisonnées dans des gants. Une brèche à chaque doigt laisse échapper le sable qui les comprimait. Enfin vides, les gants tombent sur le sol. Les pieds, derniers remparts encore intacts, ne résistent plus. Chaque orteil, à l'image des doigts tout à l'heure, retrouve de l'espace à mesure que s'écoule le sable sur le sol.

Regardez s'il reste quelque part encore du sable et laissez-le rejoindre la terre d'où il est venu.

Complètement vidé, savourez votre légèreté retrouvée. Vous reposez à peine sur le sol!

Remarque: Grâce à une mise en scène imagée, nous pouvons nous extraire du quotidien et libérer nos membres des tensions et lourdeurs quotidiennes. Une ambiance douce, musicale, avec lumière tamisée facilite l'envolée de notre imagination.

Dans les airs sur le tapis volant

Notre progression sportive bute souvent sur les limites de nos capacités coordinatrices et conditionnelles. La force de l'imagination offre un tremplin pour les surmonter.

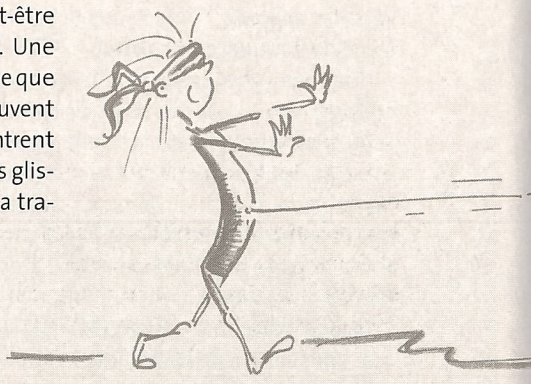
Les exemples suivants montrent comment des exercices de concentration peuvent trouver leur place dans une séance d'éducation physique ou d'entraînement. Le principe déjà évoqué plus haut s'applique aussi dans ce cadre: seules des images et des métaphores familières ou créées par les élèves seront couronnées de succès.

Des vaches aveugles sur l'autoroute

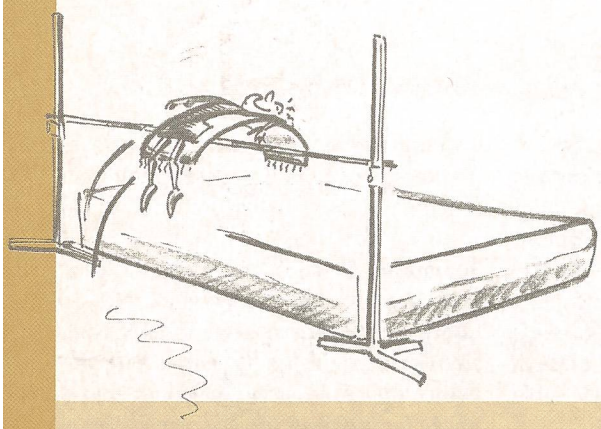
Les élèves essaient, les yeux bandés ou fermés, de traverser en ligne droite la salle de gymnastique. Qui a le moins dévié? Qui fait aussi bien en courant?

Pour aider les écoliers dans leur tâche, le maître leur propose cette situation: «Imagine que tu es tiré droit devant toi par une corde fixée autour de ton ventre. Est-ce que tu vois cette corde, peux-tu la sentir aussi? Traverse la salle en pensant toujours que c'est la corde qui te guide vers l'avant.»

Quelques élèves éprouveront peut-être de la peine à remplir cette tâche. Une deuxième image les aidera: «Imagine que de chaque côté de tes hanches se trouvent des glissières de sécurité qui te montrent le chemin. Cours droit devant toi. Les glissières t'empêcheront de dévier de ta trajectoire.»



Un pont au-dessus de la latte



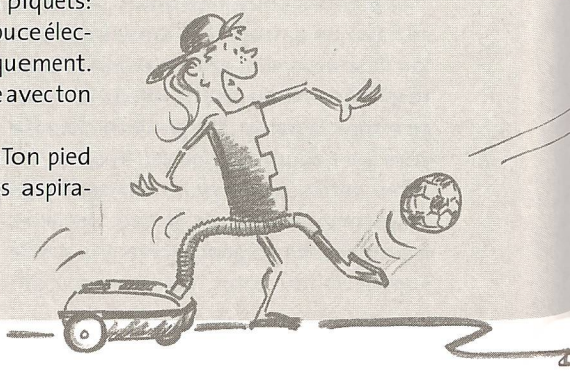
Au saut en hauteur, l'athlète éprouve des difficultés à tenir la position cambrée lors du franchissement. Malgré une bonne élévation, il touche systématiquement la barre avec son dos ou ses fesses.

L'entraîneur donne le conseil suivant: «Imagine que tu te tiens près de ta marque d'élan. Tu démarres et te rapproches de la latte. Arrivé près de l'installation, tu t'élèves dans les airs comme porté par un tapis volant. Tu passes au-dessus de la barre, ton dos sur le tapis. Au point le plus haut, le tapis commence à se plier. La partie qui soutient ta tête lâche en premier et tombe vers le sol. La tête suit le mouvement. La partie où reposent les jambes fait de même. Seule la portion médiane du tapis où se trouve le bas du dos reste en suspension dans l'air, comme attirée par les nuages. Le tapis et ton corps forment un grand pont au-dessus de la latte. Tu termines ton saut par une réception en douceur, les épaules touchant en premier le matelas.»

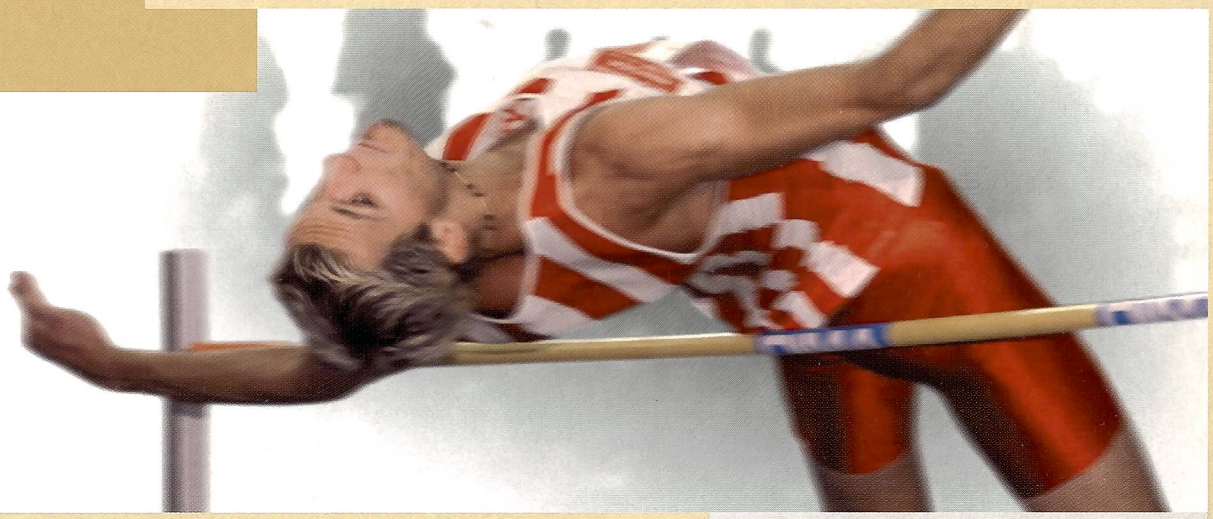
La balle téléguidée

Les élèves préfèrent jouer au football que d'apprendre la technique. Le maître propose des images intéressantes destinées à améliorer la concentration:

- Problème de précision lors du tir au but: «Imagine dans le coin du but un gros aimant. Il va attirer ton ballon exactement là où tu veux l'envoyer...»
- Difficulté à dribbler entre des piquets: «La balle est munie d'une petite puce électronique qui la dirige automatiquement. Tu n'as qu'à accompagner la balle avec ton pied.»
- Difficulté à amortir la balle: «Ton pied aspire le ballon comme un gros aspirateur.»



HELVETIA PATRIA



Des fils à la patte

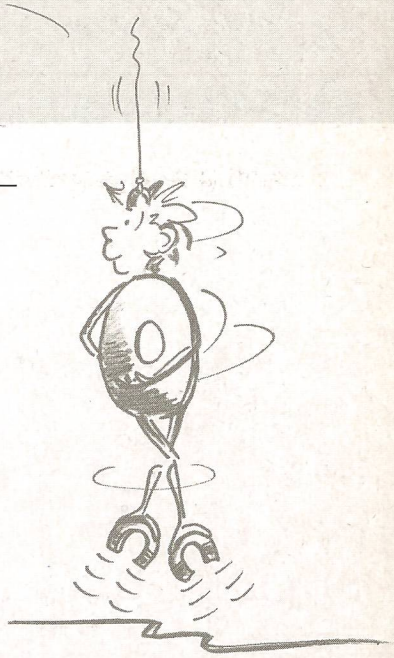
Les élèves manquent de motivation pour les séances d'entraînement au sprint. Ils peinent à se concentrer et sont dissipés. Le maître essaie de trouver un moyen de relancer leur attention:

- «Imaginez que vous avez le vent dans le dos!»
- «Vous avez des ressorts sous les pieds qui vous propulsent vers l'avant.»
- «Vous avez des fils autour des genoux. A chaque foulée, ils vous tirent en avant.»

La fusée

Les sauts et rotations ne passent pas. Les gymnastes ne parviennent pas à rester droites durant la phase d'envol et se réceptionnent de manière imprécise. L'entraîneur donne des conseils pour tenter de garder l'équilibre durant le saut:

- «Imaginez qu'un élastique vous tient la tête haute et droite.»
- «Vos jambes sont deux ressorts qui vous élancent en même temps et avec la même force vers le ciel.»
- «Vous avez des aimants sous le talon. A la réception, ils se plaquent en même temps au sol.»



Bibliographie

- *Franklin, E.:* Hundert Ideen für Beweglichkeit. Wetzikon. Buchdruckerei Hochdorf AG 1995.
- *Franklin, E.:* Locker sein macht stark. Kösel-Verlag GmbH & Co, Munich 1998. **70.3195**
- *Franklin, E.:* Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. VAK Kirchzarten bei Freiburg 2000.
- *Franklin, E.:* Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm. Kösel Verlag Munich 2001.

A paraître en automne 2002:

- *Franklin, E.:* Beckenbodenpower – Das Dynamische Training für Sie und Ihn. Kösel Verlag Munich 2002.
- *Franklin, E.:* Tanz-Imagination – Stark im Ausdruck und Perfekt in der Technik. VAK Verlag Kirchzarten bei Freiburg 2002.

mobile

La pratique avant tout!

Nous vous offrons:

- La santé par le mouvement (mobile N° 5/02)
- Sports de neige avec les enfants (mobile N° 6/02)

Abonnez-vous!

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobile*club* (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).

☐ Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).

☐ Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr. 30.– l'unité.

☐ J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–/€ 10.–).

Nom/prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Utilisation des données personnelles à des fins commerciales
Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

☐ Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____

A adresser par poste ou par fax à:
Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78,
www.mobile-sport.ch

4.02