



# Méthodes simples de relaxation

Ce document a été préparé dans le but de te fournir des outils que tu peux facilement utiliser à ton domicile, sur ton lieu de travail ou même sur un pas de tir : Les exercices suggérés peuvent facilement être réalisés à l'intérieur d'un stand, en position assises. Ils durent entre cinq à dix minutes. Tu peux les utiliser séparément ou faire une combinaison de différents exercices. A toi de les tester, puis de choisir ceux qui te conviennent le mieux !

Nous n'avons volontairement retenu que des exercices simples, d'application facile et pouvant avoir une utilité immédiate en tir sportif. Ces exercices touchent à 3 domaines :

- La respiration
- La relaxation
- Les étirements

## LA RESPIRATION

La respiration est essentielle à notre existence, mais nous n'y pensons que rarement. Comme elle se fait naturellement, nous la prenons pour acquise. Pourtant, la respiration est d'une utilité incroyable pour réduire les effets du stress et renforcer la concentration. Avec la pratique, il est possible d'apprendre à détendre son corps par de simples exercices respiratoires. De plus, nous pouvons apprendre davantage lorsque nous sommes détendus, car cela accroît le processus d'apprentissage.

La respiration est un élément essentiel à tous les exercices de relaxation. En inspirant, nous absorbons de l'énergie; en expirant, nous éliminons la tension. La plupart du temps, nous le faisons sans même y penser. (Par exemple, si quelque chose nous fait peur, nous prenons inconsciemment une grande respiration et obtenons l'énergie supplémentaire requise pour faire face à la situation. Une fois la crise passée, nous poussons un soupir de soulagement, qui élimine la tension).

### Directives générales pour tous les exercices de respiration

- Si tu débutes, il est important de choisir les exercices que tu préfères et les faire quatre ou cinq fois par jour pour une période de deux à trois semaines. Lorsque tu les maîtriseras bien, tu seras en mesure de relaxer rapidement et complètement. Vas-y doucement. Ne force pas. Après avoir mangé, attends au moins une heure avant de faire des exercices de régulation respiratoire.
- Afin que les exercices puissent être appliqués facilement dans un stand, exerce-toi à les réaliser en position assise, sur une chaise, et mets tes protecteur d'ouïes pour t'isoler du bruit ambiant.

## Quelques exercices simples de respiration

### 1) La respiration complète

**Effet :** Cet exercice détend et donne de l'énergie.

- Place une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas de tes côtes, là où commence l'abdomen. Pense à ton ventre comme à un ballon.
- Inspire lentement et profondément par le nez. Laisse entrer l'air bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.
- Retiens ton souffle pendant cinq secondes.
- Expire lentement jusqu'à ce que tes poumons soient vides.
- Répète cet exercice trois ou quatre fois. Quelle sensation ressens-tu ?



## 2) La respiration profonde

**Effet :** La respiration profonde donne de l'énergie en fournissant plus d'oxygène au reste de l'organisme. De plus, elle favorise la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation. Tu peux faire cet exercice n'importe où, n'importe quand.

### Modèle 1 :

- Prends une inspiration lente et profonde, par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq. Inspire profondément en gonflant d'abord ton ventre, puis ta poitrine, pour que l'air pénètre profondément dans tes poumons.
- Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept.
- Répète trois ou quatre fois. Tu sentiras progressivement la tension s'en aller et ton corps se détendre.

### Modèle 2 :

- Prends lentement une profonde respiration par la bouche et le nez.
- Retiens ton souffle en comptant jusqu'à dix : *Remarque comment la tension dans ton ventre commence à être de plus en plus grande au fur et à mesure que tu conserves l'air dans tes poumons.*
- Expire rapidement par la bouche : *Tu verras comment la tension disparaît rapidement et à quel point tu te sentiras vite beaucoup mieux.*
- Répète trois ou quatre fois.

### Modèle 3 :

- Inspire profondément pendant quatre secondes, puis expire pendant quatre secondes.
- Répète cet exercice trois ou quatre fois.
- Prends une pause après chaque respiration pour déterminer comment tu te sens.
- Inspire pendant quatre secondes et expire pendant deux secondes (pour se donner de l'énergie).
- Inspire pendant deux secondes puis expire pendant quatre secondes (pour se détendre).

## 3) Respiration Yoga

- Inspire profondément par le nez pendant quatre secondes.
- Expire par la bouche pendant quatre secondes.
- Inspire... expire... inspire et ferme les yeux... expire...
- Inspire de l'air calme et relaxant... inspire... expire en évacuant le stress.
- Inspire et souris... expire en évacuant tout ton stress.
- Tu te sens détendu et prêt à affronter une compétition.

## 4) Respiration apaisante

**Effet :** Cette technique ralentit tes respirations et contribue à t'apaiser.

- Assieds-toi sur une chaise.
- Au moment d'inspirer (inhalation), lève les bras vers le plafond, en étirant bien tes bras au-dessus de ta tête.
- Puis en expirant, baisse tes bras toujours tendu vers le plancher.
- Recommence l'exercice 5 fois de suite, lentement, en concentrant toute ton attention sur l'air entrant et sortant de tes poumons.



## METHODES SIMPLES DE RELAXATION

Parmi les nombreuses techniques à disposition, les exercices suivants sont conçus en vue de te conduire rapidement à un état de relaxation mentale et physique renforçant ensuite la performance en tir sportif. Ces exercices constituent un outil pour lutter efficacement contre les effets dus au stress.

### Les bienfaits de la relaxation sur le corps sont multiples :

- Réduit le stress
- Facilite le sommeil
- Augmente la concentration
- Diminue la fatigue
- Améliore l'humeur
- Atténue les maux de tête et les migraines
- Diminue les douleurs physiques
- Diminue les tensions musculaires

### Directives générales pour tous les exercices de relaxation

- *Un exercice respiratoire doit précéder l'exercice de relaxation.*
- *Plus ton environnement est calme, plus tu as de chances de te détendre à fond. Choisis une pièce calme, pas trop froide ni trop chaude pour t'exercer. La musique douce peut aussi accentuer une atmosphère de détente.*
- *Allonge-toi par terre, sur une surface confortable, ton corps en ligne droite, bras de chaque côté de ton corps, pieds non croisés et yeux fermés. Rapidement cependant, tu préféreras t'asseoir sur un siège, mains sur les genoux, pour exécuter ce processus, cette position te permettant de te rapprocher le plus possible d'une situation en stand / compétition.*
- *Ferme les yeux pour éviter les distractions et pour t'aider à te concentrer, mets tes paupières.*
- *Laisse-toi aller. Pour bien réussir la relaxation, il faut adopter une attitude passive.*
- *Prévois des périodes régulières de relaxation pendant la journée – des longues et des courtes.*
- *Pratique souvent. La répétition de ces exercices est importante pour qu'ils soient fructueux. Il faut donc pratiquer la relaxation plusieurs fois par semaine afin d'apprendre la technique et commencer à en ressentir les bienfaits.*
- *À la fin de la séance, ne te lève pas trop vite. Bouge tranquillement les doigts et les orteils, puis le reste de ton corps. Inspire profondément. Ouvre les yeux, puis lève-toi lentement.*

## Quelques exercices simples de relaxation

### 1) La décontraction

Tu peux faire cet exercice n'importe où, dès que tu en ressens le besoin. Fais-le en combinaison avec tes exercices de respiration.

- Laisse aller toute la tension dans ton cou et tes épaules.
- Laisse aller toute la tension de ta mâchoire.
- Concentre-toi uniquement sur ta respiration, rien d'autre.
- Lorsque tu expires, laisse retomber les épaules, détends-toi et laisse ton corps « couler » dans le fauteuil ou sur le plancher. Répète jusqu'à ce que tu te sentes complètement détendu.



## 2) La relaxation progressive

**Effet :** Cette technique contribue à favoriser la détente musculaire.

- Assois-toi ou étends-toi sur le dos... Ferme les yeux.
- Serre les poings pendant cinq secondes, puis relâche. Répète l'exercice trois fois. Sois attentif aux diverses sensations que tu éprouves alors que tu contractes (tension) et décontractes (relaxation) tes muscles.
- Répète l'étape 2 avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds. Commence par ta tête et continue tout le long du corps, jusqu'aux doigts de pieds...
- Au départ, cet exercice te prendra peut-être une vingtaine de minutes. Avec la pratique, tu arriveras à réduire sa durée à quelques minutes.

## 3) La pause relaxation

Choisis un endroit tranquille et confortable. Couche-toi sur le sol, sur un tapis ou une couverture. Les jambes sont légèrement écartées, les bras le long du corps, les coudes un peu repliés et les paumes des mains orientées vers le sol. Tu peux aussi poser ta tête sur un oreiller. Ferme les yeux: tu seras mieux concentré. Il est important de ne retenir aucune tension dans tes muscles au moment de la phase de relâchement.

- Tends TOUT le corps en soulevant le bassin de 3-4 cm (si tu ne peux pas, imagine que tu le fais). Tiens la position 5 secondes puis relâche complètement de la tête au pied. Constate à présent la différence entre la contraction et la détente musculaire. Puis reste immobile et détendu quelques secondes.
- Pousse très fort sur le sol avec tes épaules. Tiens la contraction 5 secondes, puis relâche complètement. Reste ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- Pointe les orteils devant toi. Tes mollets sont maintenant durs comme de la roche. Tiens la position 5 secondes, puis relâche complètement. Reste ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- Serre les dents en tirant le coin des lèvres vers les oreilles. Tiens la position 5 secondes. Constate la tension accumulée dans les joues et les mâchoires. Tiens ensuite la bouche ouverte toute grande durant 5 secondes, puis relâche les mâchoires. Répète deux fois. Termine la pause par quelques flexions extensions des bras et des jambes.
- Une fois la détente terminée, reviens sur terre progressivement, en faisant lentement quelques flexions-extensions des bras et des jambes avant de te remettre debout. Ces exercices rétablissent le tonus musculaire et facilitent la reprise des activités habituelles.

## 5) La détente complète

La méthode de relaxation qui suit prend sa source du grand principe de la méthode de Jacobson. Cette méthode consiste à parler à ton corps afin d'en détendre chaque partie. Tu obtiens ainsi une sensation de calme intérieur et de détente totale. Il est suggéré de la pratiquer à chaque jour ou dès que la fatigue se fait sentir soit avant ou après un travail intense. Par la maîtrise de cette méthode, tu apprendras à mieux contrôler ton énergie pour ainsi éliminer le stress et la fatigue.

- Étends-toi sur le dos dans une pièce calme et confortable.
- Étire-toi comme pour éloigner la tête des pieds. Tourne la tête à droite, puis à gauche afin de la centrer. Dispose les bras légèrement éloignés de ton corps, les mains sont tournées paumes vers le ciel pour attirer l'énergie. Écarte les jambes afin de former un petit « V ». Chaque partie de ton corps doit posséder l'espace essentiel pour se détendre.



- Ferme les yeux. Prends quelques respirations conscientes. Inspire profondément, expire lentement. Ne pense qu'à laisser ton corps se détendre, comme une poupée de chiffon.
- Détend soigneusement chaque partie de ton corps en lui parlant intérieurement. Répète à chacune qu'elle est lourde, très lourde, comme si elle s'enfonçait dans le sol. Il est préférable de commencer par la tête, l'exercice étant effectué de haut en bas. Si par exemple tu débutes avec le pied droit, intérieurement tu répètes qu'il est lourd, très lourd, tellement lourd que tu es incapable de le bouger, tu le sens s'enfoncer dans le sol. Quand ton pied droit est bien détendu, tu poursuis avec le gauche.
- Tu dois te concentrer sur chaque membre et le convaincre de sa pesanteur. Si au début tu éprouves de la difficulté, contracte à tour de rôle chaque partie, soit les pieds, les jambes, les cuisses, les fesses...
- Par exemple, serre les dents fortement quelques instants puis relâche. De cette façon, tu peux ressentir davantage la différence entre la tension et le relâchement au niveau des mâchoires. (Voir exercice sur la relaxation progressive). Lorsque tu pratiques cette détente, n'oublie surtout pas de relaxer ton cou, tes épaules et toutes les parties du visage, car se sont des endroits où se loge le stress.
- Maintenant que ton corps est entièrement détendu, prends à nouveau de bonnes respirations et profite pleinement du moment présent. Ne pense plus à rien. Ton corps doit demeurer immobile pour le reste de la détente.
- Parvenu à ce stade de l'exercice de détente complète, tu peux choisir différentes alternatives :
  - Imagine maintenant que ton corps est très léger. Ne fixe tes pensées que sur la sensation de bien-être ressentie.
  - Pense à des images positives. La détente est un excellent moment pour semer des pensées constructives dans le subconscient puisque le conscient est au repos : Imagine un moment agréable, tel un voyage au bord de la mer
  - Tu peux aussi pratiquer en imagination une de tes activités préférées, qui se fait calmement, le tir sportif au pistolet. Ce que tu visionnes dans ta tête doit toujours être très agréable.
- Afin de reprendre contact avec la réalité, prends de profondes respirations et concentre-toi à nouveau sur chaque partie de ton corps. étire-toi doucement, puis ouvre les yeux. Une détente devrait durer de 15 à 20 minutes. Attention : Tu ne dois pas dormir pendant la détente, car pour être efficace, elle se doit d'être active.

## LES EXERCICES D'ETIREMENT

Bien exécutés, les exercices d'étirement peuvent contribuer à réduire la tension musculaire, à relaxer et à diminuer le niveau de stress. Les exercices et les mouvements d'étirement ne doivent jamais causer de la douleur. En autres mots, tu ne dois pas t'étirer au point de te faire mal...

### Voici une liste d'exercices d'étirement qui ciblent différentes parties du corps :

Fais ces exercices pendant cinq ou dix minutes. Tu peux bien entendu tous les faire ou n'en choisir que quelques-uns.

#### Les épaules :

Soulève les épaules jusqu'aux oreilles, puis laisse-les retomber et détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois. Laisse tomber tes bras de chaque côté de ton corps et roule tes épaules vers l'arrière. (Relève les épaules lentement vers tes oreilles et fais des rotations vers l'arrière et vers le bas jusqu'au point de départ.) Après trois ou quatre rotations, change de direction et fais une rotation des épaules vers l'avant. Roule trois ou quatre fois les épaules en avant, puis trois ou quatre fois en arrière, d'abord avec une main, ensuite avec l'autre, puis avec les deux.

**Les coudes :**

Lève les coudes à la hauteur des épaules en laissant pendre les mains. Serre les poings et ramène avec énergie les coudes vers l'arrière. Répète trois ou quatre fois.

**Les bras :**

Place la paume des mains sur la poitrine, les coudes relevés. Ouvre les bras lentement vers l'extérieur et vers l'arrière, en dépliant les coudes. Répète trois ou quatre fois pour chaque bras en alternant le bras droit et le bras gauche. Suis le mouvement des bras avec la tête et les yeux.

Étire les bras au-dessus de la tête aussi haut que possible. Puis redescend-les lentement. Répète ce mouvement trois ou quatre fois.

Lève un bras, puis l'autre au-dessus de la tête, le plus haut possible. Imagine que tu attrapes une corde et que tu la tires vers le bas trois ou quatre fois, en alternant les bras.

**La tête :**

Fais des rotations de la tête vers l'avant seulement. Laisse retomber la tête jusqu'à ce que ton menton touche ton thorax. Fais une rotation vers la droite, reviens au centre, puis fais une rotation vers la gauche et reviens au centre. Répète trois ou quatre fois.

Tourne lentement la tête vers la droite (maintiens cette position pendant 10 secondes), puis vers la gauche (maintiens pendant 10 secondes). Répète ce mouvement trois ou quatre fois.

**Voici d'autres exemples de combinaison d'exercices d'étirement que tu peux faire :****1) Étire-toi en douceur**

Tu peux faire ces étirements assis. L'ensemble de ces étirements ne demande que quelques minutes :

- Soulève les épaules jusqu'aux oreilles, puis laisse-les retomber et détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois.
- Tourne lentement la tête vers la droite. Conserve cette position pendant dix secondes. Répète du côté gauche.
- Laisse retomber la tête jusqu'à ce que ton menton touche ton thorax. Relaxe pendant dix secondes.
- Soulève le bras droit au-dessus de ta tête, puis ramène-le vers le bas. Répète avec le bras gauche. Fais les deux côtés trois ou quatre fois.
- Étire les deux bras vers l'avant, puis tire les coudes vers l'arrière comme si tu ramais. Détend-toi pendant dix secondes. Répète trois ou quatre fois.
- Penche-toi vers la droite en pliant la taille et tire le bras le plus loin possible. Répète du côté gauche.
- Étire la jambe droite en soulevant le pied du sol. Conserve cette position pendant dix secondes. Répète avec la jambe gauche. Répète trois ou quatre fois.
- Soulève le pied droit et fais des rotations de la cheville.
- Répète avec le pied gauche. Répète trois ou quatre fois.

**2) Voici un étirement pour soulager les muscles tendus**

- Assois-toi bien droit et inspire.
- Expire en laissant ta tête tomber doucement sur ta poitrine. Tu ressentiras un léger étirement à l'arrière du cou et des épaules.
- Laisse aller ta tête vers ton épaule tout en inspirant. Laisse encore tomber ton menton sur ta poitrine en expirant. Répète le même exercice de l'autre côté.

***A toi d'essayer maintenant !***