

SOPHROLOGIE ET SPORT

DU MÊME AUTEUR

Manuel de Sophrologie – Fondements, concepts et pratique du métier, InterEditions, 2^e ed., 2018.

Pratiquer la sophrologie au quotidien – Une source de bien-être pour tous, InterEditions, 2012.

Sophrologie et acouphènes – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation 2018.

Sophrologie et adolescence – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et cancer – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et enfance – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

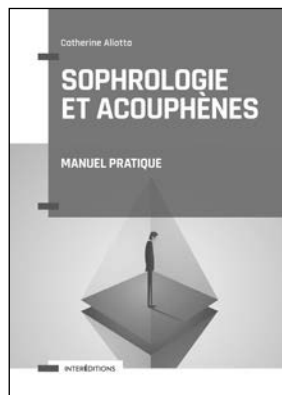
Sophrologie et entreprise – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et périnatalité – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et personnes âgées – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et sexualité – Manuel pratique, InterEditions, nouvelle présentation, 2019.

Sophrologie et sommeil – Manuel pratique, InterEditions, 2016.



Catherine Aliotta

SOPHROLOGIE ET SPORT

Manuel pratique

Illustration de Noémie Brion
Illustration de couverture : © fotolia.com
Création graphique de la couverture : Hokus Pokus Création
© C. Aliotta-Institut de Formation à la Sophrologie

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterÉditions, 2019 pour la nouvelle présentation

InterÉditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-7296-2026-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	1
--------------	---

Première partie

ACCOMPAGNER LES SPORTIFS

1. COMPRENDRE LES SPORTIFS	5
2. ÊTRE SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉ DANS LE SPORT	21

Deuxième partie

FICHES TECHNIQUES

3. LES PROTOCOLES POUR LES SPORTIFS	35
4. LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE	93
5. LES EXERCICES DE SOPHRONISATION	147

Annexes	165
---------	-----

Bibliographie	173
---------------	-----

Table des matières	175
--------------------	-----

Introduction

LE SPORT EXISTE DEPUIS TOUJOURS ET DANS TOUTES LES CULTURES, même s'il prend des formes différentes au cours de l'Histoire et selon les civilisations. Ce simple fait démontre qu'il répond au besoin humain de jouer, d'échanger, mais aussi de s'évaluer et de se surpasser. Le sport tient également une place importante dans la société, en raison des valeurs qu'il véhicule. Pour beaucoup, il est la matérialisation d'une bonne hygiène de vie, d'une attitude de « gagnant » (être déterminé, aimer l'effort, savoir prendre des risques, etc.) et d'une intégration sociale. Dans ce contexte, on comprend pourquoi le nombre de sportifs amateurs ne cesse d'augmenter.

Le sportif, amateur ou de haut niveau, attend beaucoup de ses performances et de ses résultats qui sont le prolongement de son être et caractérisent sa personnalité. Lorsque ceux-ci ne sont pas à la hauteur de ses attentes, le sportif peut le vivre comme un vrai « drame personnel ».

Dans ma pratique de sophrologue, j'ai souvent accompagné des personnes chez lesquelles la réussite sportive était un enjeu majeur pour leur réalisation personnelle, voire professionnelle pour les sportifs de haut niveau. La sophrologie a été pour elles un moyen de développer leur mental, mais aussi de mieux gérer les suites de blessures ou de grandes déceptions.

Bien que la sophrologie ne puisse, à elle seule, faire gagner une compétition, elle apporte aujourd'hui une aide précieuse dans les programmes de préparation mentale des sportifs et son efficacité sur le sujet n'est plus à démontrer. C'est pourquoi de plus en plus de

sophrologues collaborent avec les préparateurs physiques ou le staff médical en charge des athlètes.

Dans cet ouvrage, j'ai voulu offrir toutes les clés théoriques et pratiques aux sophrologues désireux de s'engager dans la compréhension et la prise en charge des sportifs amateurs ou de haut niveau. Je propose donc des protocoles complets répondant à toutes les grandes problématiques générées par le sport et des astuces de pratique pour optimiser leur résultat.

Partie

I

ACCOMPAGNER
LES SPORTIFS

1

COMPRENDRE LES SPORTIFS

SELON L'ARTICLE 2 de la *Charte européenne du sport pour tous*¹, le sport se définit par « toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression et l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux ».

Le sportif est donc une personne qui pratique une activité physique régulière, principalement sous forme de jeux individuels ou collectifs. Cependant, en fonction de ses motivations, de l'intensité de sa pratique et de ses résultats, il se classe plus particulièrement dans l'une des deux catégories suivantes :

- **Le sportif amateur** fait du sport pour se divertir et maintenir une bonne condition physique. Il pratique seul ou en groupe et adhère généralement à une association sportive. Il n'est pas soumis à des obligations de résultat et participe à des compétitions selon ses envies.
- **Le sportif de haut niveau** pratique le sport de façon intensive (entraînement quotidien de plusieurs heures), il est animé par un fort esprit de compétition et ses résultats sont plus élevés que ceux du sportif amateur. Il peut être professionnel² et rémunéré pour son activité sportive, mais la plupart cumulent

1. Charte éditée par le Conseil de l'Europe.

2. En France, depuis les années 1990, certains sports se sont professionnalisés et rémunèrent leurs joueurs. C'est le cas notamment des footballeurs, rugbymen, tennismen, basketteurs, cyclistes, golfeurs, etc.

généralement un autre travail pour vivre (sportif semi-professionnel). Quelle que soit sa situation, il doit régulièrement rester performant, s'il souhaite maintenir ce statut et accéder aux compétitions internationales.

Quelle que soit la catégorie de sportif, amateur ou de haut niveau, la pratique d'une activité physique engendre des manifestations physiologiques spécifiques et nécessite des aptitudes psychologiques particulières.

LA PHYSIOLOGIE DU SPORTIF

Le sportif cherche constamment à améliorer ses capacités corporelles afin d'optimiser ses performances. En effet, que l'effort soit physique ou mental (concentration), il génère des besoins supplémentaires pour répondre à l'accroissement d'activité des muscles ou du cerveau. La pratique sportive nécessite donc une adaptation constante de l'organisme. Pour cela, des modifications physiologiques se réalisent principalement aux niveaux des systèmes neuromusculaire, cardiovasculaire, respiratoire, et endocrinien¹ ; ces systèmes étant interconnectés et interdépendants.

Le système neuromusculaire

Le système neuromusculaire comprend l'ensemble du système nerveux et les muscles. Il est responsable des mouvements du corps et de leur coordination.

L'origine d'un mouvement se situe dans le cerveau. C'est lui qui élabore l'intention du geste (ce que j'ai envie de faire), planifie sa réalisation (quel type de mouvement doit être réalisé) et programme son exécution (avec quels paramètres). Il envoie ensuite

1. Système ayant pour fonction la sécrétion d'hormones.

l'information via un influx nerveux¹ à la moelle épinière². Celle-ci transmet l'information via des neurones³ (motoneurones alpha) aux nerfs moteurs en lien avec les muscles concernés. En fonction de la nature de l'information, certains muscles vont se contracter et raccourcir leur longueur (muscles agonistes) et d'autres vont s'étirer et s'allonger au-delà de leur longueur au repos (muscles antagonistes). Les muscles vont ainsi rapprocher ou éloigner les deux os auxquels ils sont attachés par les tendons⁴.

Chaque muscle est composé de deux types de fibres, réparties dans des proportions différentes selon les individus :

- **Les fibres à contraction lente** (type I). Ces fibres sont de faible puissance, mais ont une très forte résistance. Elles sont particulièrement adaptées aux efforts de faible intensité, mais de longue durée.
- **Les fibres à contraction rapide** (type II). Ces fibres sont de forte puissance, mais ont une faible résistance. Elles sont particulièrement adaptées aux efforts intenses, mais de courte durée.

Lors d'un mouvement, les fibres à contraction lente sont toujours sollicitées en premier. Les fibres à contraction rapide sont, quant à elles, sollicitées dans un deuxième temps, surtout si l'effort est important et rapide.

Les muscles en mouvement sont de gros consommateurs d'oxygène⁵ et de nutriments⁶, mais aussi de gros producteurs de chaleur et de « déchets » (gaz carbonique⁷, acide lactique⁸, etc.). Leur

1. Activité électrique.

2. Partie du système nerveux central située dans la colonne vertébrale, responsable des mouvements réflexes et de la conduction des messages entre les nerfs qui lui sont rattachés et le cerveau.

3. Cellules nerveuses.

4. Tissus fibreux élastiques reliant les muscles aux os.

5. Le terme oxygène désigne ici l'appellation courante du dioxygène (O₂).

6. Molécules issues de la l'alimentation permettant d'apporter de l'énergie (protéines, glucides, lipides, etc.) au corps et d'assurer sa régulation (vitamines, eau, sels minéraux, etc.).

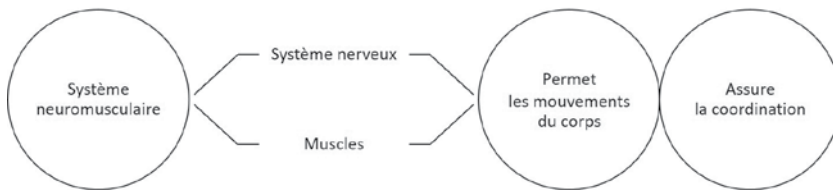
7. Le terme gaz carbonique désigne ici l'appellation courante du dioxyde de carbone (CO₂).

8. Déchet produit par la dégradation du glucose lorsqu'il est privé d'oxygène.

performance est donc conditionnée par le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

À retenir

- Les mouvements demandant de la vitesse, comme ceux du sprinter, sollicitent les fibres à contraction rapide ; les mouvements demandant de l'endurance, comme ceux du marathonien, sollicitent les fibres à contractions lentes ; les mouvements demandant de la force, comme ceux de l'haltérophile, sollicitent les deux types de fibres.
- L'entraînement sportif permet de développer particulièrement le type de fibre nécessaire à l'activité sportive choisie.



La définition du système neuromusculaire

Le système cardiovasculaire

Le système cardiovasculaire est constitué du cœur¹ et des vaisseaux sanguins². Il est destiné à « transporter » toutes les substances (oxygène, nutriments, hormones) nécessaires aux organes du corps, mais aussi à évacuer leur « déchets » (gaz carbonique, acide lactique, etc.). C'est un circuit fermé dans lequel le sang circule en permanence et où le cœur agit comme une pompe et les vaisseaux sanguins

1. Organe musculaire constitué de deux cavités supérieures (oreillettes gauche et droite), chargées de faire circuler le sang entre le cœur et les poumons, et de deux cavités inférieures (ventricules gauche et droit), chargées de faire circuler le sang vers tous les autres organes du corps.

2. Les vaisseaux sanguins sont classés en plusieurs catégories. Parmi elles, les artères sont les vaisseaux qui partent du cœur et sont chargés de transporter le sang rempli, entre autres, de dioxygène, les veines sont les vaisseaux sanguins chargés de ramener le sang chargé de dioxyde de carbone au cœur et les capillaires sont les vaisseaux permettant l'échange gazeux aux niveaux des cellules.

comme des tuyaux. Lorsque le sang part du cœur chargé d'oxygène, on dit qu'il est « rouge » et, lorsqu'il revient au cœur chargé de gaz carbonique, on dit qu'il est « bleu ».

Chaque contraction du cœur (le pouls) crée la pression nécessaire pour propulser le sang dans tout l'organisme. Au repos, le cœur se contracte en moyenne entre soixante-dix et quatre-vingts fois par minute et propulse environ cinq litres de sang par minute.

Durant un effort, le rythme cardiaque¹ (nombre de contractions par minute) et le débit cardiaque (nombre de litres de sang propulsés par minute) augmentent. Le rythme maximal est propre à chaque sportif et varie selon son sexe, son âge et son entraînement physique, mais il ne peut pas dépasser un certain seuil². De la même manière, le débit cardiaque varie en fonction du sexe, de l'âge et de l'entraînement sportif, oscillant entre vingt et quarante litres de sang par minute.

Cependant, l'augmentation du rythme cardiaque augmente la fatigue du cœur et réduit les capacités d'endurance et de concentration du sportif. L'entraînement consiste alors à « muscler » son cœur afin de conserver le même débit cardiaque tout en baissant le rythme des contractions.

À retenir

- L'entraînement physique régulier permet de ralentir le rythme cardiaque au repos tout en conservant un débit sanguin important.
- L'entraînement physique régulier diminue le temps de récupération.
- La consommation d'oxygène par minute (VO_2 max) varie selon les personnes et leur degré d'entraînement physique, dans la limite de leur prédisposition génétique. Plus la consommation par minute est élevée, plus elle augmente le potentiel physique d'endurance du sportif.

1. Également appelé fréquence cardiaque.

2. Le seuil maximal est généralement calculé comme suit : Fréquence max = $220 - \text{l'âge en année de la personne}$. Le temps nécessaire au retour du pouls à la normale (temps de récupération) dépend de l'intensité physique de l'effort et de la condition physique de la personne.