



***FIN DE
L'ENTRAÎNEMENT***

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

INTRODUCTION

La fin de l'entraînement est déterminante pour l'impression générale qui s'en dégage car elle influence l'état d'esprit dans lequel on quitte la salle et donc la motivation à se rendre à l'entraînement suivant. Outre les composantes psychologiques, la fin de l'entraînement marque le début de la récupération physique et permet d'effectuer des activités qui renforcent le sentiment d'appartenance à une communauté.

Les différents modes de récupération se subdivisent en mesures mentales et physiques. La récupération mentale consiste à développer les ressources, à éviter la monotonie dans l'entraînement et à prendre des mesures psychorégulatrices (techniques de relaxation par exemple) alors que la récupération physique, par contre, s'effectue par le biais de phases d'entraînement (course légère, étirement, pauses planifiées) ainsi que par des mesures physiques (massages, sommeil) et diététiques (alimentation équilibrée et apport suffisant de liquides) (mesures favorisant la récupération après un entraînement, 2011).

La recherche ne décrit pas de manière exhaustive ce qu'est une fin d'entraînement appropriée. Une fin active serait plus efficace qu'une fin passive et le contenu devrait être des exercices que les participants aiment pratiquer (Van Hooren

et Peake, 2018). La fin de l'exercice doit durer environ 10 à 20 minutes si l'intensité est faible (Hottenrott et Hoos, 2013). Il est en outre recommandé d'utiliser les mêmes groupes musculaires que ceux déjà utilisés lors de l'entraînement. Les mouvements dynamiques à faible intensité doivent maintenir la circulation sanguine, ce qui devrait avoir une influence positive sur le processus de régénération (Hegner, 2015, pp. 252 & 253).

Le système nerveux végétatif a une grande influence sur l'état d'activité de notre corps. Le système sympathique est responsable de la propulsion à la performance alors que le système parasympathique assure le calme, la détente et la récupération. L'expiration doit donc également favoriser le passage de l'activité sympathique à l'activité parasympathique. Les battements du cœur retournent au calme, les vaisseaux sanguins se dilatent, la respiration ralentit et la tension musculaire diminue (Augmenter l'attention - Libérer les forces, 2013).

Enfin, il convient de souligner l'importance de l'apaisement dans le contexte du bouleversement sociétal. Nous menons une existence toujours plus trépidante, et nous perdons la capacité, pourtant élémentaire, à nous reposer et à prendre conscience de notre propre corps.

«Prenez donc le temps et donnez à vos participant.e.s la chance de reconnaître l'importance de la récupération.»

Nous vous présentons ci-après différentes possibilités d'organiser facilement la fin de vos entraînements.

- Récupération active : mobiliser
- Étirer et lâcher prise
- Se détendre grâce aux massages
- Respirer calmement
- Mesures mentales

Vous pouvez utiliser ces propositions soit en les combinant soit individuellement.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT *Aperçu des exercices*

Page	Nom	Source
Récupération active : mobiliser		
4	Pluie	<i>Völkening (2018)</i>
5	Flux	<i>Fit en hiver Vitality (2021)</i>
Etirer et lâcher prise		
6	Poses de yin yoga pour lâcher prise	<i>Reese und Winkelmann (2023) avec adaptations</i>
8	Etirer avec moyens accessoires	<i>Fit en hiver Vitality (2021)</i>
Se détendre par les massages		
9	Massage avec moyens accessoires	<i>Exercices originaux</i>
9	Massage à deux – douche énergétique	<i>Douche énergétique (2013)</i>
Respirer calmement		
11	Sentir les espaces de respiration	<i>Accroître l'attention – Libérer les forces (2013)</i>
12	Mêler respiration et mouvement	<i>Propre exercice</i>
Mesures mentales		
13	Perception du corps «voyage du corps»	<i>Völkening (2018)</i>
14	Relaxation musculaire progressive	<i>Détente musculaire progressive (2018) avec adaptations</i>

Les illustrations suivantes (icônes) s'appliquent aux jeux et exercices :



Exécution



Remarques



Variante



Matériel



Groupe musculaire sollicité



Forme sociale

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Récupération active : mobiliser

A la fin de l'entraînement, pour faire suite à un entraînement musculaire, vous devriez choisir des exercices de mobilisation qui favorisent la récupération. Vous pouvez combiner les exercices suivants avec une légère course.



Pluie



Assis ou debout en cercle, yeux fermés. Le moniteur accompagne à chaque fois son récit d'un bruit qu'il faut transmettre à la personne à sa droite jusqu'à ce que tout le monde l'ait reproduit. Il faut donc un silence total. Les participant.e.s reprennent le bruit de la personne à leur gauche et le transmettent à la personne à leur droite :

Histoire	Bruit
C'est un jour pluvieux avec des nuages sombres. Une petite pluie fine tombe.	Se frotter les paumes des mains ou les frotter sur les cuisses
Les gouttes de pluie sont toujours plus grosses	Tapoter avec les doigts
La pluie s'intensifie	Frapper dans les mains
La pluie devient battante	Taper les mains sur les cuisses
L'orage arrive, le tonnerre gronde et des éclairs balayent le paysage	Taper des pieds
Après quelques éclairs, l'orage est déjà passé mais la pluie est toujours battante	Taper sur les cuisses
Pluie battante	Frapper dans les mains
Se transforme en pluie normale, puis les gouttes se font plus rares	Claquer des doigts
Jusqu'à se transformer en petite pluie fine	Se frotter les mains
Maintenant le soleil brille et nous rouvrons les yeux.	

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Récupération active : mobiliser

Flux



Effectuer les mouvements consécutivement en faisant à chaque fois des allers-retours, des cercles ou des rotations. Les mouvements ne doivent pas être douloureux. Faire selon ses possibilités en variant leur amplitude.

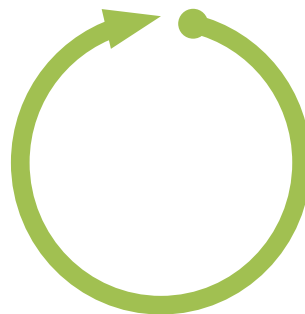
6 Rouler et dérouler



1 Faire des cercles avec le bassin



5 Relâcher bras et jambes



2 Pencher le haut du corps de côté



4 Lever et baisser les bras



3 Rotation du haut du corps



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Etirer et lâcher prise

Pendant la fin de l'entraînement, tenir les exercices d'étirement plusieurs secondes de manière à écarter les fibres musculaires qui vont s'allonger avant de se détendre à nouveau. Effectuer les exercices lentement et en toute conscience en tenant compte de ses propres limites.



Le yin yoga pour lâcher prise

Le yin yoga est un type de yoga très doux et calme qui équilibre le corps, la tête et le cœur. Les postures sont tenues longtemps (3-5 minutes) et on essaie de détendre les muscles. Respiration calme par le nez en observant ce qui se passe dans son corps. Il ne s'agit pas ici d'une description exhaustive du yin yoga mais simplement de postures individuelles que vous pouvez essayer.

L'enfant



A quatre pattes, déplacer les fesses sur les talons. Ouvrez les genoux à largeur du bassin et laissez tomber le haut du corps entre les jambes. Posez le front par terre et tendez les bras en avant.



- Si vous n'arrivez pas à toucher le sol, vous pouvez aussi rester en position assise et poser les mains, par exemple, sur les espaliers ou simplement prendre appui sur les cuisses.



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Etirer et lâcher prise

Twist couché



Sur le dos, posez les deux jambes d'un côté en les tirant vers la cage thoracique. Tendez les bras des deux côtés. Baissez les genoux d'un côté et posez la tête de manière à être confortable. Changez de côté.



La chenille ou le demi-papillon



Commencez en position assise, jambes tendues. Vous pouvez mettre une couverture ou un coussin sous les fesses. Penchez le haut du corps en avant pour trouver une position qui détende (par exemple avec les mains près des genoux ou sur les mollets).



- Si vous n'arrivez pas à trouver une position de détente, pliez une jambe et posez le pied sur le côté interne de l'autre jambe. Changez de côté.



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Etirer et lâcher prise

Etirements avec moyen accessoire



Effectuez les mouvements les uns après les autres et restez quelques secondes en position d'étirement. Un grand foulard vous aide. Restez attentif et respectez vos propres limites. Les postures ne doivent pas occasionner de douleur.



- Vous pouvez utiliser ou non un moyen accessoire.

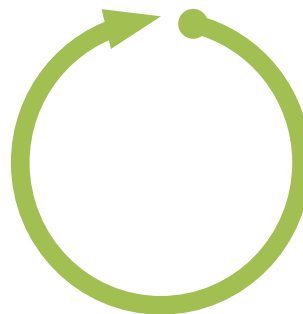
6 Pousser la jambe vers le plafond



1 Pencher le haut du corps de côté



5 Pencher le haut du corps en avant



2 Rouler et dérouler



4 Tirer le pied vers les talons



3 Parcourir le foulard des mains



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Se détendre grâce aux massages

Les massages sont une super manière d'améliorer l'irrigation des muscles et de détendre les points noués. Faites preuve d'imagination et utilisez les différentes possibilités à votre disposition.



Massage à deux – Douche énergétique



À deux, debout ou assis l'un.e derrière l'autre. A travaille tandis que B a les yeux fermés. De la tête aux pieds (ou aux fesses si assis.e), A simule des gouttes d'eau avec ses doigts. Ensuite, elle frotte le corps avec du savon et rince énergétiquement (mouvements de long en large sur tout le corps). Puis elle sèche le corps (avec un linge éventuellement).



Vérifier avec les participant.e.s que les contacts physiques soient ok en leur laissant le choix.

Massage avec moyens accessoires



« Rouler » sur différentes parties du corps en vous aidant d'un objet et massez. Veillez à adapter la pression pour que le massage reste agréable. Faites des mouvements en cercle. L'objet peut aussi se coller entre le corps et le sol ou entre le corps et la paroi (par exemple rouler le pied ou la zone entre les omoplates). Ici, c'est vous qui bougez votre corps pour le masser.



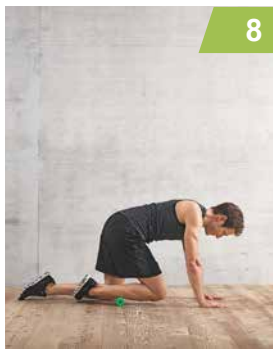
Balle de tennis, balle hérisson, blackroll, mini-rouleau, ...

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

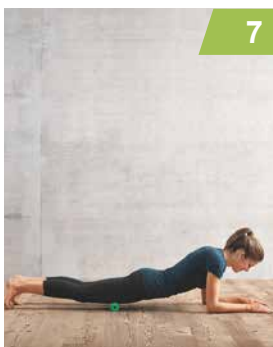
Se détendre grâce aux massages

Massage avec moyens accessoires

8 Av. mollet



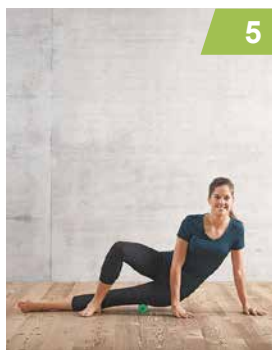
7 Partie avant cuisses



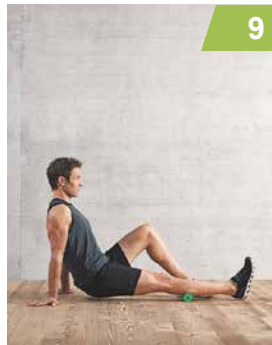
6 Partie arrière cuisses



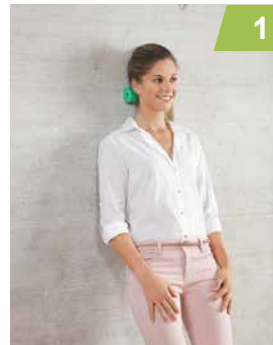
5 Partie latérale cuisses



9 Arr. mollet



1 Nuque



2 Epaules



3 Pied



4 Fesses



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT *Respiration calmante*

Respirer est un acte tout à fait naturel qui aide à recouvrer de l'énergie. En respirant, on ressent du calme et de la détente, un lâcher prise des tensions, des humeurs négatives et du stress. Pour se calmer, il faut se focaliser sur l'expiration et essayer de la ralentir et de la rallonger.

Respirer, c'est davantage qu'un second souffle (2011)



Ressentir les espaces de respiration



Confortablement installé.e sur le dos ou assis.e, yeux fermés, respirer en pleine conscience. Poser les deux mains sur le ventre en observant comment il se soulève lors de l'inspiration puis redescend à l'expiration. Pensez à un ballon vous aidera. Expirer lentement et passivement. Faites quelques respirations avant de poser les mains sur les côtes. Répétez la respiration concentrée en faisant attention aux côtes qui se lèvent et s'abaissent. Posez ensuite les mains au-dessus de la clavicule et essayez de ressentir la respiration dans la partie supérieure des poumons. Pour finir, choisissez une partie du corps et «respirez» encore 2-3 fois.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT *Respiration calmante*

Mêler respiration et mouvement



Effectuez les mouvements de manière fluide en essayant de combiner l'inspiration et l'expiration avec le mouvement.



FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Mesures mentales

Les mesures mentales comme, par exemple, la détente musculaire progressive, nécessitent d'être exercées. Elles déploient leurs effets après plusieurs répétitions seulement, mais il existe des exercices plus simples qui déploient leurs effets positifs et qui sont parfaits pour clore l'entraînement.



Perception corporelle «Voyage du corps»



Les participant.e.s s'installent confortablement (position couchée ou assise). Lisez le texte ci-après d'une voix calme. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre une musique calme en arrière-fond.

Fermez les yeux et installez-vous confortablement. Respirez calmement par le nez et par la bouche. A l'expiration, faites entendre un son sifflant. Trouvez votre propre rythme de respiration. Contractez les bras et les jambes en inspirant et relâchez-les en expirant. 5-6 fois.

Concentrez-vous sur votre corps. Sentez le sol sous votre corps, le contact au sol des bras, des jambes, des fesses, du dos et de la tête. Sentez votre dos, sa longueur et sa largeur. Sentez vos épaules, d'abord la gauche puis la droite. Sentez votre tête, vos tempes et votre visage. Sentez le vide entre la nuque et le sol. Sentez les vêtements sur votre corps, là où ils sont en contact. Sentez les endroits chauds et frais de votre corps. Sentez vos bras et la manière dont ils appuient lourdement par terre. Sentez vos mains, vos doigts, l'auriculaire, l'index, le majeur, l'annulaire et le pouce. Sentez les points de contact de votre corps avec le sol.

Repensez aux différentes stations : laquelle vous a particulièrement plu ? Qu'est-ce qui vous a dérangé.e ?

Étirez-vous, étirez votre corps. Grandissez lentement, ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Asseyez-vous et levez-vous lentement.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Mesures mentales

Relaxation musculaire progressive



Arrangez une atmosphère relaxante (tapis fins, éventuellement couvertures) pour enseigner cette technique de relaxation scientifiquement fondée. Différents groupes de muscles sont successivement contractés puis relâchés. Veillez à parler calmement. Faites régulièrement de courtes pauses pour donner aux participant.e.s la possibilité de ressentir leur corps. Vous pouvez faire le décompte de 7 à 1 en parlant ou en silence. Le processus dure entre 10 et 15 minutes.

Relâchez-vous en position assise ou couchée. Adoptez une position confortable. En position couchée, sentez les parties du corps en contact avec le sol (en position assise, posez les mains sur les cuisses et sentez le contact de la plante des pieds avec le sol)

Pause de 20-30 secondes

Inspirez durant la phase de contraction et expirez durant la phase de relâchement.

L'exercice commence avec les bras. Faites le poing et pliez les bras. Pendant ce temps, contractez les deux bras, en partant du haut jusque vers les mains. Tenir et compter 7-6-5-4-3-2-1 (lentement) Relâchez, faites une pause et essayez de détendre encore davantage les muscles

Pause de 20-30 secondes

Vient ensuite le tour du visage. Contractez tout le visage (7-6-5-4-3-2-1), relâchez.
Contractez le front (7-6-5-4-3-2-1), relâchez.
Froncez les sourcils (7-6-5-4-3-2-1), relâchez.
Serrez les lèvres (7-6-5-4-3-2-1), relâchez.
Contractez la mâchoire inférieure (7-6-5-4-3-2-1), relâchez.
Appréciez de sentir tout votre visage détendu.

Pause de 20-30 secondes

Pour contracter le cou, tenez la tête en avant au-dessus de la poitrine (7-6-5-4-3-2-1), relâchez, faites une petite pause et essayez de détendre encore plus les muscles.

Pause de 20-30 secondes

Concentrez-vous maintenant sur votre ventre. Contractez les abdominaux en vous concentrant sur la tension (7-6-5-4-3-2-1). Essayez maintenant de détendre encore plus.

Pause de 20-30 secondes

Haussez les épaules (7-6-5-4-3-2-1), relâchez et appréciez la détente qui en résulte.

Pause de 20-30 secondes

Pour terminer, contractez les fessiers et les cuisses en tirant les orteils vers le haut (7-6-5-4-3-2-1). Relâchez, faites une pause et essayez de détendre encore plus vos muscles.

Pause de 20-30 secondes

Restez détendu.e et essayez de vous laisser « tomber » encore plus profondément (pause). Inspirez et expirez consciemment de manière calme et profonde (pause). Si des pensées ou des sentiments surgissent, observez-les et laissez-les venir et partir (pause).

Préparez-vous maintenant à terminer l'exercice. Bougez les mains, étirez-vous, sentez vos deux jambes par terre. Rouvrez les yeux. Prenez le temps de « revenir à vous ici et maintenant ».

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Sources

Améliorer l'attention – Libérer les forces (2013, 30 avril). Dans mobilesport.ch. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/entspannungverfahren-aufmerksamkeit-erhohen-krafte-freisetzen/>

Des mesures bénéfiques (2011, 12 avril). Dans mobilesport.ch. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/regeneration-erholungsfoerdernde-massnahmen-im-training/>

Deuxième souffle (2011, 11 avril). Dans mobilesport.ch. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/regeneration-mentale-massnahmen-atmen-ist-mehr-als-luftholen/>

Douche énergétique (2013, 30 avril). Dans mobilesport.ch. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/massage-a-deux-energiedusche/>

Fit en hiver Vitality (2021). Fit en hiver Training – Clôture de la leçon avec ballon. Accès via [https://www.stv-fsg.ch/de/Fit en hiver /download-leitende.html](https://www.stv-fsg.ch/de/Fit%20en%20hiver/download-leitende.html)

Fit en hiver Vitality (2021). Fit en hiver Training – Clôture de la leçon sans matériel. Accès via [https://www.stv-fsg.ch/de/Fit en hiver /download-leitende.html](https://www.stv-fsg.ch/de/Fit%20en%20hiver/download-leitende.html)

Hegner, J. (2015). Training fundiert erklärt. Manuel de l'entraînement. (6e éd.). Ingold Verlag.

Hottenrott, K. und Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistungen. In A. Güllich und M. Krüger (Hrsg.), Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium. (S. 458). Springer Spektrum Verlag. 10.1007/978-3-642-37546-0

Progressive Muskelentspannung. (2018, 2 février). Dans GESUNDheit.gv.at. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung.html> - beispiel-fuer-eine-kurze-uebungsabfolge

Reese, N. und Winkelmann, M. (2023). Yin Yoga. Abschalten-locker machen-relaxen. (2. Auflage). Ed. Riva.

Van Hooren, B. und Peake, J.M. (2018). Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. Sports Med. 48(7),1575-1595.

Völkening, M. (2018). Entspannt. Beruhigende Spiele für Körper und Geist. Rex-Verlag.