

RECUPERATION MENTALE

Forum des Athlètes Vaudois

07 octobre 2025

Ophélie Schneider

Psychologue du sport FSP – Responsable pédagogique Centre Sport-Etudes Lausanne

info@ophelieschneider.ch – ophelie.schneider@lausanne.ch

+41 78 693 03 43

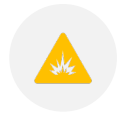
PROGRAMME DU JOUR



La récupération



Que veut réellement dire « récupérer » ?



Comment avoir une récupération adéquate?



Importance pour les performances



La relaxation



La respiration



Exercices



Bibliographie



Qu'est-ce que
la récupération
?

Quand avons-
nous besoin de
récupération ?

(Kellmann 2002):

- les athlètes ne souffrent pas tant de stress
- ni de mauvaise récupération
- ne sont pas en situation de surentraînement

MAIS

de « sous récupération »

LA RÉCUPÉRATION

Temps nécessaire après une compétition ou un entraînement pour que l'organisme retrouve un état compatible avec la reproduction d'un niveau de performance égal et idéalement supérieur

Récupération = Réparation + Préparation

Les efforts dans
le secteur du sport
physique
psychique
social

Les efforts dans
la profession/formation
physique
psychique
social

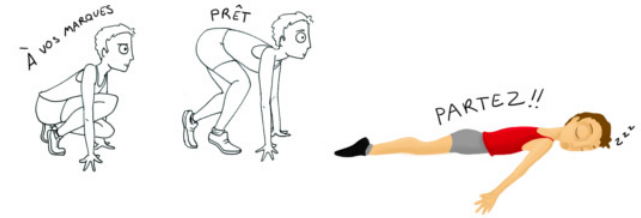
Les efforts dans
La vie privée
physique
psychique
social

Exigences

physique
psychique
social

effort total

besoins de
récupération



➤ Primordial dans la prévention :

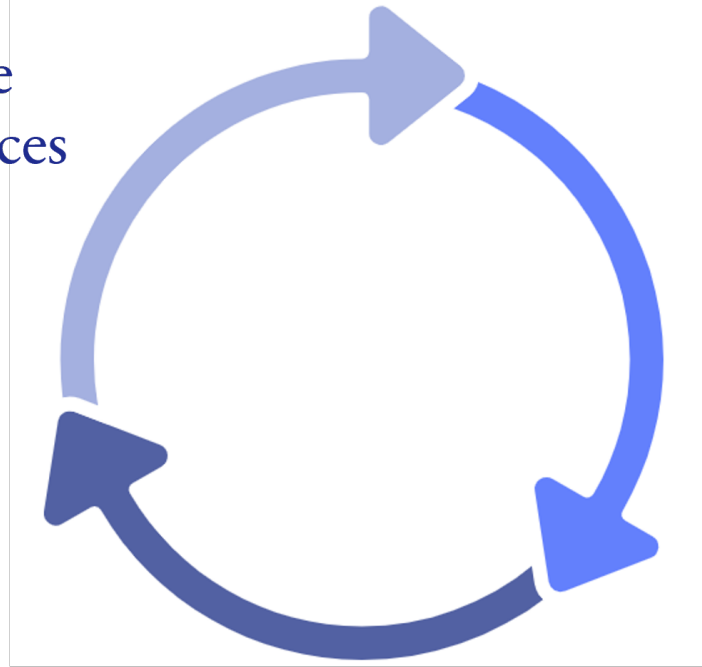
- Des blessures
- De la fatigue
- Du surentraînement
- De la contre-performance

➤ Bénéfices:

- Diminution des douleurs musculaires
- Meilleure gestion des émotions
- Optimisation de la prise de décision
- Prévention du Burn-out

CONSEQUENCE D'UN MANQUE DE RECUPERATION

Frustration liée à de
mauvaises performances



Augmentation de
l'intensité et du volume
de l'entraînement

Fatigue accrue et
détérioration des
performances

SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

SYMPATHIQUE

Dilatation de la pupille

Diminution de la sécrétion de salive

Dilatation des bronches

Augmentation de la fréquence cardiaque

Diminution de la glycogénèse

Diminution de la digestion

Sécrétion de norépinéphrine

Diminution de la motilité intestinale

PARASYMPATHIQUE

Contraction de la pupille

Augmentation de la sécrétion de salive

Constriction des bronches

Diminution de la fréquence cardiaque

Augmentation de la sécrétion de bile

Stimulation de la digestion

Augmentation de la motilité intestinale

Ganglion coeliaque

Ganglion mésentérique supérieur

Chaîne sympathique

Ganglion mésentérique inférieur

RECUPERATION MENTALE

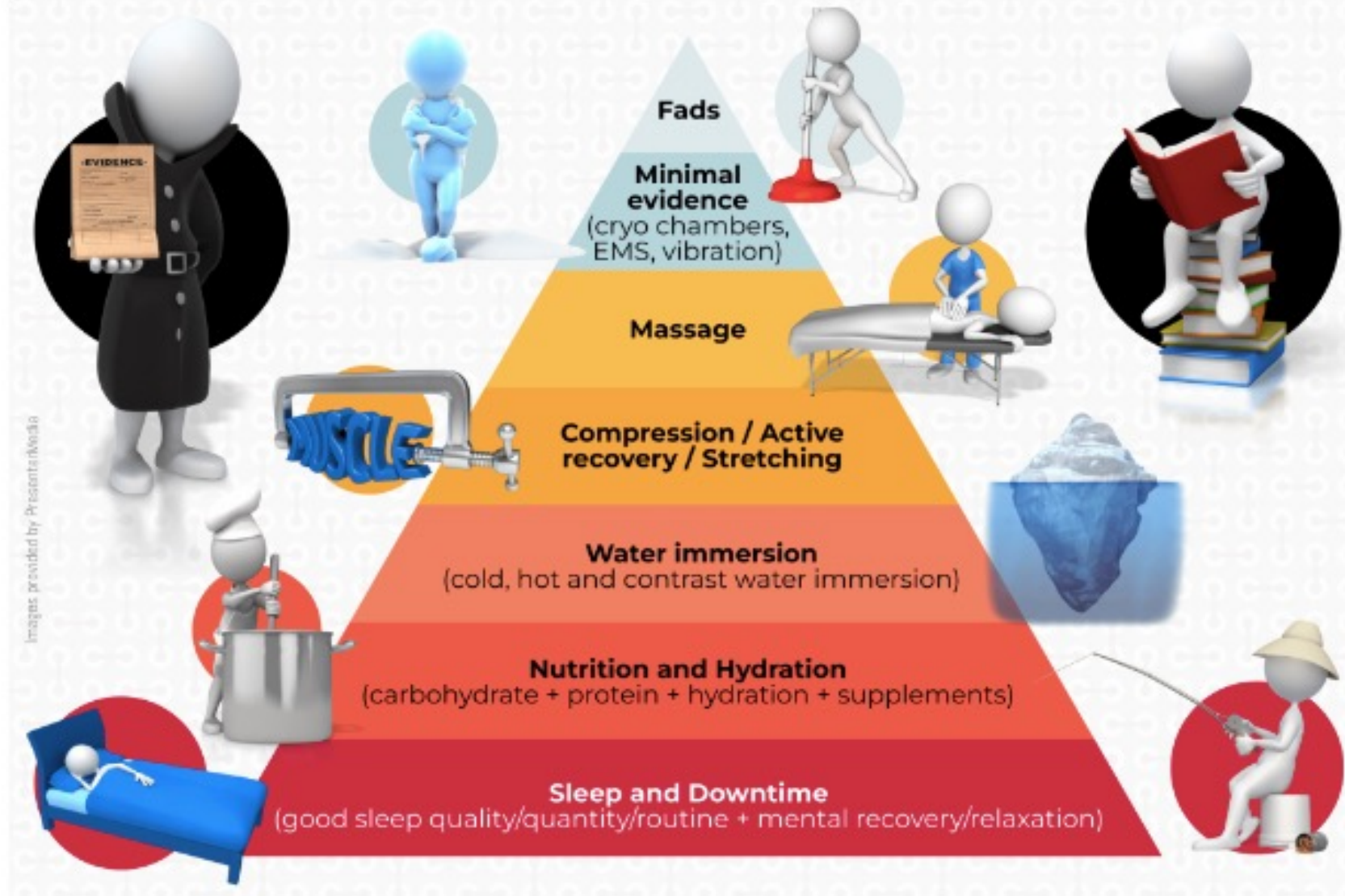
But : Diminuer l'activation du SN sympathique et activer le SN parasympathique

Comment : Respiration, relaxation, sophrologie, cohérence cardiaque, méditation, techniques de yoga

THE RECOVERY PYRAMID

Reference: S. Halson in NSCA's Essentials of Sport Science 2021

Designed by @YLMsportScience



LA RELAXATION

-> méthode à protocole verbal qui regroupe un ensemble de techniques pour travailler sur la détente musculaire, la respiration et la visualisation

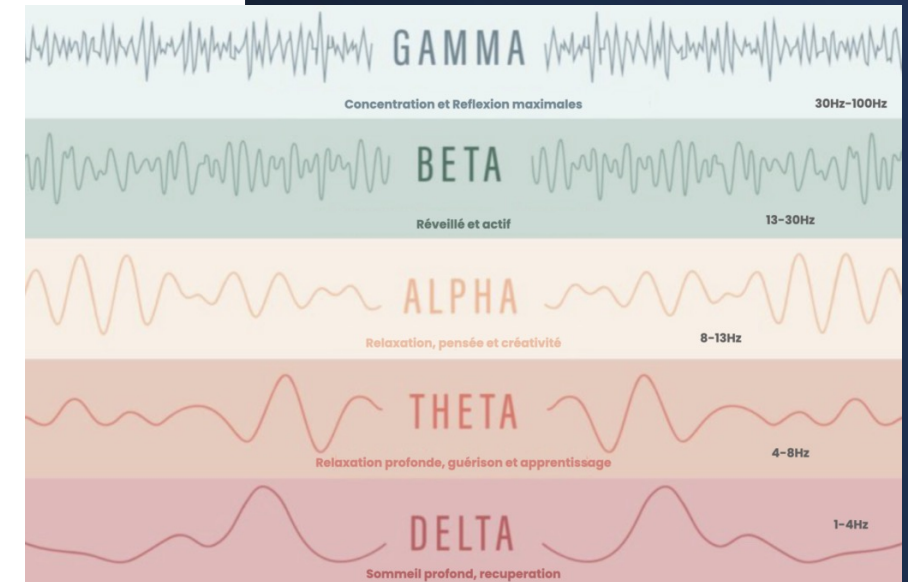
**Agit sur
le corps
et l'esprit**

Equilibre entre système sympathique et parasympathique

Détente profonde = **état de conscience modifié**

**Contrôle
de
l'anxiété**

Avant, pendant et après la compétition
Esprit relaxé = corps relaxé
Optimisation des performances



Exemples de retours

Effets physiques :

Sensation de détente dans le corps et libération des tensions :

« Après les bras, ça relâche dans tout le corps, c'est assez rapide comme sensation », « Ca détend tout le haut du corps, le dos, ça libère », « Ca élimine toutes les tensions »

Endormissement facilité : « Je fais le soir avant de dormir et je m'endors tout de suite au lieu de penser à trop de trucs »

Diminution de la fatigue : « Avant l'entraînement, j'étais réveillé, prêt et j'avais de la force », « Je me sens dynamisée et moins fatigué », « J'ai l'impression de me sentir comme si j'avais dormi des heures, je suis plein d'énergie »

Energie positive : « Comme une poussée d'endomorphine », « Je sens toute l'énergie qui circule dans le corps, comme des pétilllements »

Effets psychologiques :

Sensation de relâchement mental et diminution du stress : « Je suis là mais je ne suis pas là, je me sens plus relâché dans la tête », « J'étais comme dans une bulle, serein »

Meilleure concentration : « Avant les tests, je respire et ça m'aide à me concentrer »

Disparition de l'agitation intérieure et motrice : « C'est plus calme à l'intérieur », « J'étais excité et maintenant je suis calmé »

Développement de la conscience de soi : « J'ai pu observer mon impatience et revenir sur mon souffle »

LA RESPIRATION



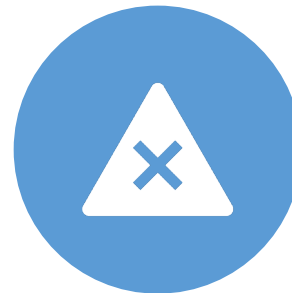
Régule le stress et
diminue le cortisol



Influence le SN autonome

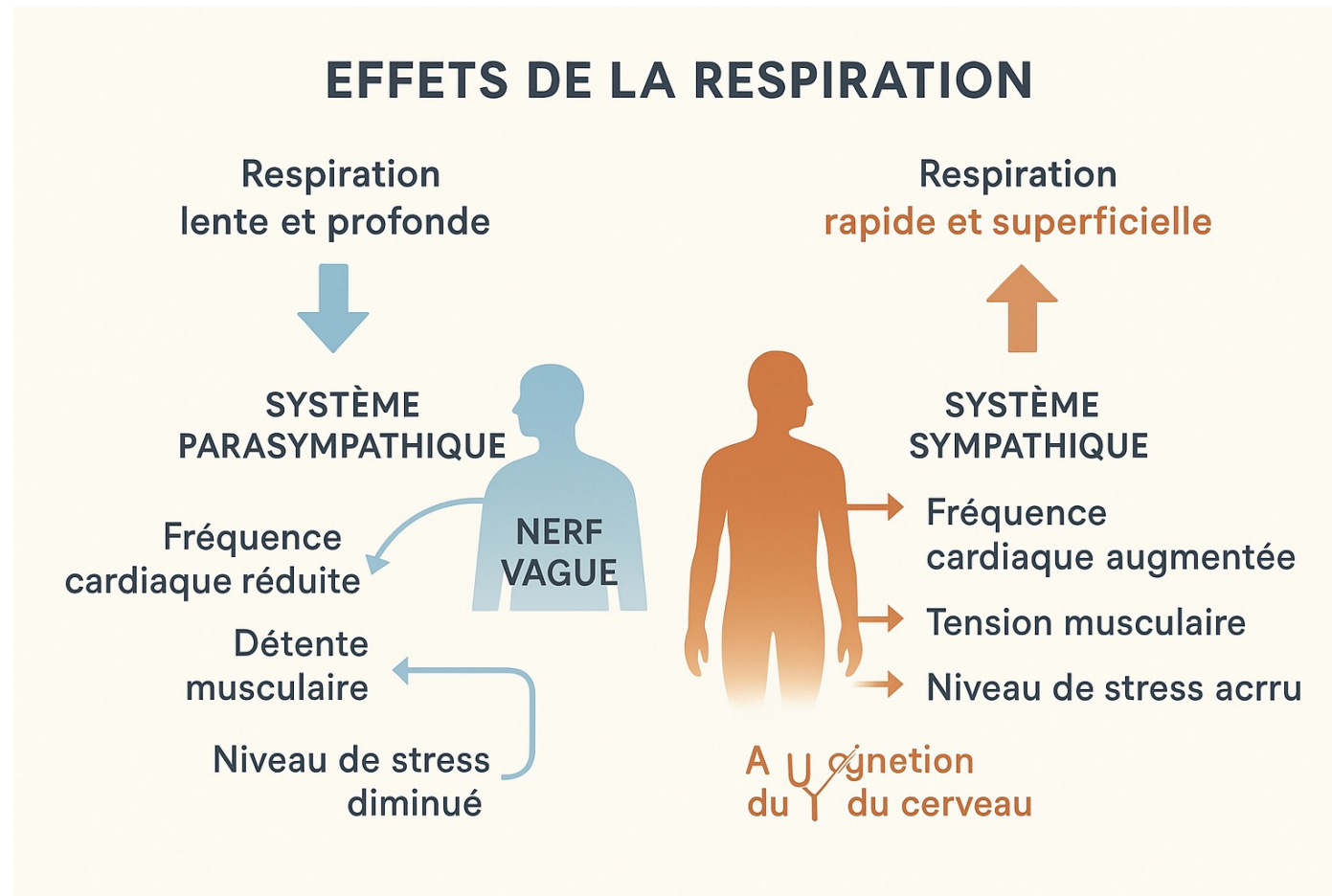


Améliore la concentration
et la gestion des
émotions



Favorise la récupération
après un effort intense

ACTIVATION SUR LE SN



Les 4 respirations exemples

	Réalisation	Temporalité	Objectif	Effets attendus
RLC	<10 cycles de respiration par minute, respiration de profondeur moyenne	avant ou après un effort	relaxation physiologique et meilleure régulation (émotionnelle, cognitive, et cardiaque)	réduction de l'anxiété pré-compétitive, récupération plus rapide
RRC	>20 cycles de respiration par minute, respiration superficielle	juste avant l'effort	activation physiologique et psychologique (disposition à traiter des informations et à agir)	augmentation de la vigilance, exécution plus rapide du mouvement
HV	>20 cycles de respiration par minute, respiration profonde	juste avant l'effort, ou bien entre deux périodes d'effort	amélioration de l'apport énergétique et du fonctionnement des muscles	maintien de la performance pendant un effort
AP	aucune respiration, réalisée après inspiration ou expiration complète	pendant un effort/ ou bien entre deux périodes d'effort	adaptation à une réduction de l'apport en oxygène	amélioration de la capacité aérobie et meilleure endurance

RLC = Respiration lente contrôlée, RRC = Respiration rapide contrôlée, HV = Hyperventilation volontaire, AP = Apnée

EXERCICES



BIBLIOGRAPHIE

- INSEP-Éditions: Améliorer sa récupération en sport | Christophe Hausswirth. Chapitre 5. *Les aspects psychologiques de la récupération : état des recherches et outils de mesure*.
- Baltzell, A. & Summers, J. (2018). *The Power of Mindfulness : Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. New York : Springer.
- Antonini R. & Hauw D. (2019). *10 cas pratiques en psychologie du sport*. Dunod
- Mobilesport.ch. Source: Formation des entraîneurs Suisse
- Relaxologie psychocorporelle. Helena Volet, Payerne.
- Hypnose thérapeutique et médicale. IRHYS
- Johnatan Bel Legroux (2018). *Autohypnose et performance sportive*. Amphora
- Dr Benhaïem J-M, Roustang F. (2012). *L'hypnose ou les portes de la guérison*. Odile Jacob.
- Ylmsportscience.com
- Cox, R.H. (2013). *Psychologie du sport*. De Boeck.
- Masa Iskra, Caterina Salvotti & Nina Zammit . *La respiration : votre alliée pour améliorer votre performance sportive*. (2024). Magasine Issue, le mental olympique. https://fr.in-mind.org/fr/article/la-respiration-votre-alliee-pour-ameliorer-votre-performance-sportive?utm_source=chatgpt.com