

Respirez !

Laurent Tiffounet, osthéo-pathe et préparateur mental dans le sport, a coaché Karine Icher (lire p 38). Il accompagne Valentine Derrey et des joueuses du LET, des sportifs de toutes disciplines, du champion olympique à l'amateur. Il nous propose de prendre un bol d'air et répond à nos questions alors, respirons à pleins poumons !

Quelle est l'incidence de la respiration sur le mental du joueur ?
Tout d'abord, il est important de comprendre que le but de la préparation mentale, c'est de se couper du mental. Le mental, c'est ce qui nous projette dans le futur (le résultat) ou nous ramène sans cesse dans le passé (difficulté à accepter les coups que nous avons ratés). C'est un élément perturbateur qui va nous éloigner de ce que nous devons faire au moment présent (par exemple tout simplement jouer notre coup en pleine conscience et dans un état calme). Donc pour s'éloigner du mental, il faut s'installer tranquillement dans notre corps car jusqu'à preuve du contraire, c'est le corps qui effectue le swing et non la tête. La respiration ventrale est un des moyens pour s'y installer.

Comment gérer sa respiration ?

La respiration ventrale doit se pratiquer de façon régulière. On inspire avec le nez en gonflant le ventre et on souffle avec la bouche en rentrant le ventre.

Quels sont les impacts de la respiration sur le swing, et sur le rythme ?

La mécanique du stress et la mécanique respiratoire ne peuvent pas cohabiter. Donc en pratiquant la respiration ventrale, j'installe du calme dans mon corps et j'aurai moins de crispations. De ce fait, mon swing sera plus fluide. Les problématiques de rythme sont souvent révélatrices de notre état interne. Plus je vais être tendu, stressé, plus il y a de risques que je ne sois pas dans un bon rythme.

Peut-on améliorer sa capacité de récupération ?

La respiration ventrale nous permet d'amener du calme, d'apaiser notre rythme interne. En me posant après un parcours et en pratiquant quelques respirations ventrales, je vais favoriser une meilleure détente et cela fait partie des facteurs essentiels de la récupération.

Comment reprendre son souffle, après l'effort d'une grimpe par exemple ?

Tout simplement en respirant calmement et en acceptant que cela puisse prendre un petit peu de temps !

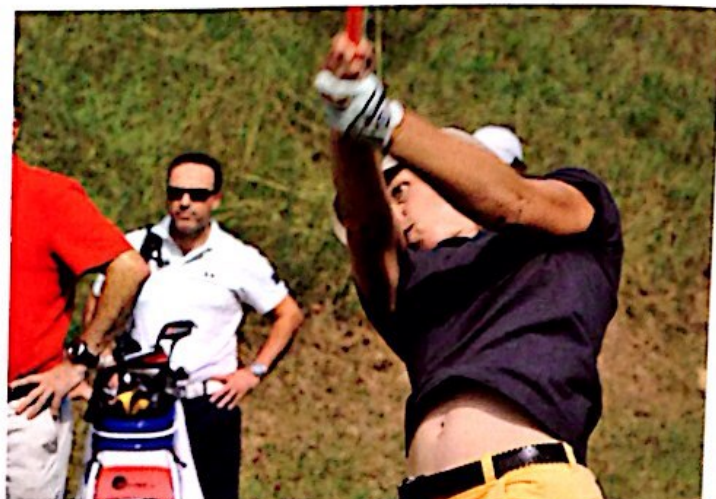
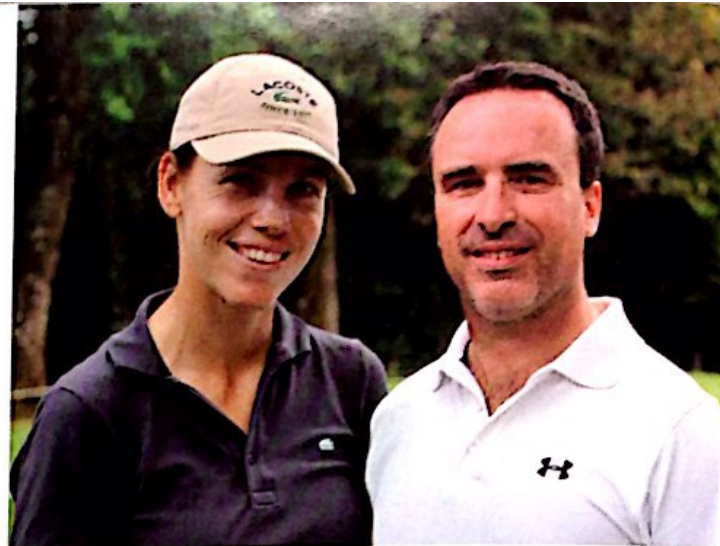
Y a-t-il des exercices appropriés et facilement faisables sans se mettre en danger ?

Nous nous mettons jamais en danger en respirant. C'est justement lorsque nous ne respirons plus ou mal que nous sommes en danger !!! La respiration ventrale s'intègre donc facilement dans nos routines et c'est en la pratiquant avec rigueur et régularité qu'elle devient presque automatique.

Travailles-tu ces aspects avec tes championnes ?

Bien sûr ! Ce travail est essentiel si on veut s'installer de façon durable dans le calme et la tranquillité. Ceci afin de ne pas nous laisser submerger par des émotions qui vont venir créer des tensions dans le corps avec un impact nefaste sur le geste technique, donc sur le résultat !

Propos recueillis au cours du Lacoste Ladies Open de France de Chantaco en septembre dernier



Embusqué derrière ses lunettes noires, un peu à l'écart, en toute discrétion, le coach garde en permanence un œil sur le geste et sur le mental de la championne. Chacun des swings de Karine demande un engagement total tant au niveau physique qu'au niveau psychologique.

Jersey, Guernesey, Aurigny & Sercq
Si proches, si différentes

DUTY FREE
bords

au départ de
Granville, Carteret et Diélette

Réservations
www.manche-iles.com
0 825 131 050* Manche **iles**
express

*0,15 € TTC / min. depuis la France
et dans votre agence de voyages

LA MANCHE