

Sommaire



10 Des traitements tout en douceur

Les médicaments de la médecine complémentaire conviennent très bien au traitement des petites blessures sportives.



17 Sur la corde raide

Les jeunes aiment inventer de nouvelles pratiques. La dernière discipline à la mode: l'art revisité du funambulisme.



26 Au cœur de l'émotion

Même des personnes réservées se lâchent lorsqu'elles assistent à des manifestations sportives. Pourquoi?

4 Les brèves

6 Muscler votre cerveau

Un entraîneur mental crée des images – positives, bien sûr – dont l'athlète peut se souvenir lorsqu'il est sous pression.

15 De l'énergie plein les placards

Pour atteindre leurs objectifs, sportifs d'élite et amateurs doivent adopter une alimentation spécifique.

21 La tentation de la paresse

Il ne suffit pas de prendre de bonnes résolutions. Si vous voulez faire du sport, planifiez vos entraînements!

25 Homo Adidas

Pourquoi donc les survêtements de sport sont-ils si laids? Tentative d'explication...

30 A la sueur du front...

La transpiration permet de réguler la température du corps et favorise l'élimination des toxines. Profitons-en!

33 Mieux qu'un médicament

Bouger régulièrement, c'est excellent pour le physique. Et le moral.

36 Trop d'accidents!

Chaque année, on recense environ 300 000 blessures sportives. Il existe pourtant de mesures de prévention.

38 Parents modèles?

Comment arracher vos enfants de leur ordinateur et leur donner envie de bouger? Nos suggestions.

42 Mise en scène du sport

Le sport et l'art sont plus proches qu'on ne le pense...

46 Gardez la forme!

La plate-forme de santé vitagate24.ch: pour plus de mouvement au quotidien!

Musclez votre cerveau!

De plus en plus de sportifs d'élite s'attachent les services d'un entraîneur mental. Un must si l'on veut améliorer ses performances? Le point de vue de Maura Graglia, psychologue du sport.

Madame Graglia, comment définiriez-vous votre travail avec les sportifs? Peut-on dire qu'il s'agit de «muscler le cerveau», de le rendre plus résistant à l'effort?

Maura Graglia: Mon intervention dépend beaucoup de la manière dont l'athlète fonctionne. Dans un premier temps, je m'efforce d'éliminer tout ce qui ferait obstacle à une bonne performance. Je fais appel à sa force d'imagination. La définition verbale est le tout premier élément: «j'essaierai de me qualifier pour la finale» est tout différent de «j'atteindrai la finale». Je demande ensuite aux athlètes de visualiser mentalement leur objectif et d'y associer une odeur, un bruit ou une sensation. Il s'agit de créer des images susceptibles d'être rappelées lorsqu'on est sous pression. Des images positives bien sûr.

En ce sens, peut-on comparer l'entraînement mental d'un sportif au principe de la sophrologie (essayer de visualiser l'épreuve à venir pour être prêt à réagir, principe de la «pensée positive»)?

La visualisation est pour moi un élément essentiel de l'entraînement mental. Mais la notion de pensée positive est plus délicate.

Certes, de nombreuses études démontrent que la pensée positive peut avoir une grande influence sur le résultat, que ce soit en sport, à l'école ou au travail. Inversement, une telle approche engendre une forme de pression: on ne peut se nourrir exclusivement de fantaisies positives. Les librairies regorgent d'ouvrages non différenciés, du style «pense de manière positive et tu deviendras millionnaire»! Le fait de savoir qu'il y a toujours des limites peut aussi avoir un effet libérateur!

Depuis quand les sportifs d'élite mettent-ils l'accent sur l'aspect mental? Cette notion est-elle apparue avec le sport-business moderne (professionnalisation des structures, enjeux financiers)?

Au sein des grandes nations sportives (ancienne Union soviétique, Etats-Unis, Allemagne), l'aspect mental fait partie de l'entraînement depuis longtemps. Il y a longtemps aussi que les astronautes de la NASA ont reconnu l'importance du mental et l'intègrent dans leur préparation. Aujourd'hui, il est clair qu'un sportif d'élite doit faire face à une pression, à des attentes toujours plus grandes. La pression se crée surtout sur la base d'un dialogue interne, autrement dit par le flux des idées et par les expériences émotionnelles dont on se rappelle. C'est ce flux qu'il faut savoir gérer.

Chaque sportif, d'élite ou non, a-t-il besoin d'un «travail mental» pour être performant, ou existe-t-il des personnes «fortes de caractère» qui n'ont besoin d'aucune aide?

