

# PARTIE GAGNANTE : YOGA ET SPORT FONT EQUIPE



Lorsqu'on est sédentaire, le yoga aide à préparer le corps au sport. Quand on est sportif, il aide à réparer à améliorer son potentiel. Sport et yoga : les deux font la paire.

Par Céline Chadelat

1 L'arrivée des beaux jours rime avec parties improvisées de tennis et de volley, reprise de la course à pied ou des longues balades en vélo. Mais, pour le corps, ces moments d'effort sont vécus comme des changements souvent brusques alors que celui-ci est acclimaté à un rythme d'effort très modéré. Même réaction corporelle lorsqu'on passe sans transition de son bureau au marathon du week-end. D'autant qu'il est courant d'être encore stressé, le corps sous tension en raison de la pression au travail, de l'hyperactivité, de la fatigue, des environnements saturés d'informa-

tions. S'ajoutent aussi des conditions qui bouleversent les repères. En été, par exemple, la chaleur, les longs voyages, l'hypertension artérielle augmentent les risques cardiovasculaires, de blessures et de lésions.

A la fois par manque de connaissance de soi et par l'absence de postures adaptées, un effort n'a rien d'anodin et peut être perçu brutalement par le corps. C'est pourquoi, n'importe quelle pratique un peu intense demande une préparation. Voici 4 raisons d'associer le yoga à sa pratique sportive.



Séance de yoga avant l'effort. © François Querini

## 1 AMÉLIORER SES PERCEPTIONS CORPORELLES

Comment se mettre dans les meilleures conditions avant un effort ? Dans le Vercors, à Autrans, François Querini est formateur dans les métiers montagne, ski nordique et moyenne montagne. Formé à différents yogas, la pratique est devenue incontournable dans ses stages. Il utilise principalement les séries « yoga chinois » de Babakar Khane lors des échauffements et celles du Hatha Yoga traditionnel pendant le ressourcement post effort. En partenariat avec le Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne et l'UFR STAPS de l'université Claude Bernard de Lyon, il a créé la formation « Marche nordique, yoga, santé ». « Les contenus des séances sont toujours en relation avec les publics accueillis, je corrige lorsque les postures présentent des risques de traumatismes physiques. La séance s'adapte au contexte extérieur : vent, chaleur, neige. Les objectifs sont multiples : améliorer la proprioception, baisser son niveau de stress, mieux se connaître, gérer ses humeurs, orienter positivement son esprit. »

La proprioception, ce terme courant au milieu sportif, désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Il s'agit d'une sensibilité très profonde du corps lui-même à travers les muscles, les tendons, les os et les articulations. Le

yoga permettrait à la fois d'affiner ses perceptions corporelles et de mieux se situer dans l'espace. Un avis partagé par Elise Le Goff, professeure de yoga à Aix-en-Provence et marathonnienne, en particulier pour les sports toniques, lorsque les parties du corps sont sollicitées de manière brève et intense, comme le tennis ou le volley. « Dans une pratique dynamique, il faut savoir respecter un alignement. C'est-à-dire la façon dont on place ses appuis. Où placer ses pieds pour éviter une entorse ? Dans ce sens, le yoga aide beaucoup car la qualité d'écoute se transpose à la pratique sportive. »

## 2 CORRIGER SES DÉSÉQUILIBRES CORPORELS

Le développement harmonieux de l'ensemble du corps est souvent mis à mal par l'exercice intense d'une même discipline. La pratique intensive d'un même sport cause en effet des déséquilibres de masse corporels. Certaines disciplines possèdent même un fort degré de risque « traumatique ». « Le yoga contribue à sculpter une silhouette équilibrée en reliant l'ensemble des chaînes musculaires », explique François Querini qui a identifié les différents apports du yoga en fonction de chaque discipline. Ainsi, une pratique régulière contribue à rééquilibrer un corps dont certaines masses musculaires auront été surdéveloppées par rapport à d'autres. Par exemple, les membres inférieurs en ski alpin, les membres supérieurs en kayak ou encore dans l'escalade, dont les mouvements contribuent à la fermeture de la cage thoracique, au raccourcissement des pectoraux, d'où la fameuse bosse des grimpeurs. Le yoga est une solution pour pallier ces déséquilibres posturaux.

## 3 SE FORGER DES ABDOMINAUX SAINS

Avec les beaux jours, les mises au défi pour se dessiner des abdos parfaits et une silhouette élancée abondent. A noter que depuis quelques années, on voit aussi ce phénomène apparaître dans le milieu du yoga, où repousser sans cesse ses limites dans une mise en scène de soi maîtrisée semble être devenu un gage de réussite. Qu'il s'agisse des abdos ou d'étirements exagérés, ces pratiques engendrent des dommages physiques pas forcément visibles dans l'immédiat. C'est le médecin Bernadette de Gasquet qui, dès 2003, a tiré la sonnette d'alarme, dans son livre *Abdominaux, arrêtez le massacre* en pointant les dangers des exercices de type crunch pour la physiologie et le dos en particu-



Elise Le Goff court le marathon. © Elise Le Goff



« Les sports à la verticale (course, tennis, cross fit) sont mauvais pour le périnée. 70 % des grandes sportives souffrent d'incontinences. »

Bernadette de Gasquet

lier : « d'une manière générale, une pratique sportive se construit. Des bases biomécaniques sont à respecter pour chaque sport ». Adapter son effort en prenant en compte ses habitudes et son mode de vie en est la première étape. « Entre la posture assise toute la journée devant un écran et la pratique intensive d'un sport, le fossé est important et aucun des deux ne correspond à une posture naturelle et physiologique » souligne t-elle. Même si le sport semble accessible à tout le monde, Bernadette de Gasquet met en garde : « les risques concernent les articulations, la colonne et le cardio en particulier. Les sports à la verticale tels que la course, le tennis, le trampoline surtout ou le cross fit sont mauvais pour le périnée en raison des hyperpressions abdominales qu'ils provoquent. 70 % des grandes sportives souffrent d'incontinences. Et être jeune ne protège pas forcément, les dommages se font ressentir plus tard et parfois dès l'enfance comme l'a révélé une étude sur les championnes de trampoline ».

Comment épargner à l'organisme de futurs problèmes ? « D'abord en étant conscient de ses mouvements et en acceptant ses limites ; cela ne veut pas dire de ne pas essayer de les dépasser. Sur le plan physiologique,

il faut éviter les mouvements qui plient les parties du corps, en particulier au niveau de la taille et des reins, comme les crunch ou les ciseaux pédalage. On croit s'étirer alors qu'on se tasse en inversant les courbures tout en poussant sur le ventre... Il s'agit aussi de bien placer sa respiration, de travailler sur l'expiration. Les muscles abdominaux sont expirateurs et ce sont eux qui vont se renforcer et permettre au ventre de rentrer. »

Trikonasana pendant une randonnée en montagne. © Elise Le Goff



### Témoignage de Michaël Gambi, entraîneur régional de ski de fond

L'accès à soi, c'est pour cette raison qu'un grand nombre d'entraîneurs adoptent le yoga dans leurs entraînements. Michaël Gambi revient sur une expérience conduite auprès d'un groupe d'une vingtaine de jeunes skieurs de fond âgés entre 16 et 20 ans : « d'abord, un moment d'éveil, le matin, qui durait 10 min, il consistait principalement en un travail de décontraction et des postures de mouvements de ski de fond. La seconde séance couvrait l'ensemble des groupes musculaires pendant 20 mins. Ma conclusion est qu'en terme de récupération, le yoga est inestimable. Les jeunes étaient plus stables mentalement. Ce qui m'a paru le plus intéressant est que la pratique changeait l'atmosphère du groupe. S'exprimer sur soi revient à jeter un regard sur son corps et son état d'esprit. Ils parlaient d'eux, ce qui est loin d'être facile à cet âge. En tant qu'entraîneur, la parole est précieuse car elle permet d'aborder le fonctionnement de chacun lors des compétitions ».

## 4 GAGNER EN SAGESSE

Bernadette de Gasquet appelle au bon sens et met en garde contre les postures impressionnantes véhiculées par les réseaux sociaux. « Il ne faut pas choisir la facilité : parce qu'on est souple ou hyperlaxe, plutôt que d'aller encore plus dans ce sens, mieux vaut se muscler. De même si on est musclé, il est plus intéressant de s'assouplir... Avec à la clé une protection contre les lésions, sans atténuer la performance. » Une musculation sans forcer, en bonne intelligence avec son corps. Se connaître et faire preuve de bon sens, le meilleur antidote aux blessures.

« Le yoga contribue à sculpter une silhouette équilibrée en reliant l'ensemble des chaînes musculaires. »

François Querini



Séance d'éveil corporel par François Querini. © François Querini

### Un intérêt accru pour la méditation

Les techniques alternatives, de la méditation pleine conscience au yoga en passant encore par l'hypnose, font l'objet de recherches dans le monde du sport. Du 13 au 15 juin prochain, l'Université de Lausanne, accueillera sa sixième édition du « Congrès international de psychologie du sport ». Une place importante sera accordée à la méditation. Roberta Antonini-Philippe, diplômée en psychologie du sport, chercheuse à l'université de Lausanne, co-auteur de « la psychologie du sport », s'est initiée récemment à la méditation MBSR. Elle considère que « les notions de concentration, d'attention sont déterminantes dans le parcours d'un sportif ». Mais les recherches scientifiques sur la méditation nécessitent un protocole assez lourd à mettre en place. En France, c'est le professeur Jean Fournier qui a mené des recherches sur l'apport de la pleine-conscience dans la prise de décision.

### « Qu'est-ce qu'avoir un mental d'athlète ? »

Au-delà des quelques heures de gloire éphémères ultra médiatisées, la vie d'un athlète de haut-niveau consiste surtout à traverser des hauts et des bas en maintenant un esprit positif, à subir la pression de la performance tout en sachant déjouer les risques de surentraînement et de dopage. Quelles sont les caractéristiques mentales d'un sportif de haut niveau ? Les recherches en psychologie du sport les ont identifiées. Et sans surprise, elles sont proches des qualités développées en yoga.

- La motivation, la rigueur ce qui se rapproche de l'ardeur et de l'enthousiasme dans la pratique du yoga appelé aussi « tapas ».

- La capacité à faire face aux situations difficiles, équivaut au fait de conserver un mental stable. Un des buts du yoga est la canalisation des fluctuations du mental.

- Les stratégies cognitives ou émotionnelles de régulation de la pression, qui peut en yoga être entendu comme la faculté à se détacher des résultats.

- La capacité à planifier et à se représenter des situations, comparable dans le yoga aux exercices de visualisation.

#### Infos

François Querini :  
[www.sport-nature-yoga.com](http://www.sport-nature-yoga.com)

Bernadette de Gasquet :  
*Pour en finir avec le mal de dos*, Éd. Albin Michel  
*et Abdominaux, arrêtez le massacre*, Éd. Marabout.

Elise Le Goff :  
[www.eliseyoga.com](http://www.eliseyoga.com)



Elise Le Goff ©IFP

## ▶ PRÉPARER UN MARATHON OU UNE PARTIE DE VOLLEY

Elise Le Goff, professeur de yoga et sportive de haut-niveau nous livre ses clés pour se préparer à l'exercice sportif sans désagréments.

**ESPRIT YOGA :** Comment peut-on se préparer à l'effort sportif avec le yoga ?

**ELISE LE GOFF :** La pratique du yoga adaptée au renforcement musculaire est excellente. Par exemple, des planches tenues un peu plus longtemps vont gagner le corps, des postures debout simples comme les guerriers ou l'angle étiré et les enchaînements de vinyasa vont tonifier le corps tout en l'étirant. Les torsions sont également à prendre en compte, car elles vont permettre de ramener du mouvement dans les disques intervertébraux et de les solliciter de façon différente. Un sportif pratiquant le yoga risque moins de se blesser et récupère bien plus vite.

**E. Y :** Comment se préparer à un effort d'endurance tel qu'un marathon ?

**E. L. G :** Pour les efforts sportifs d'endurance, il faut respecter une progression. Dans ce sens, cela rejoint le yoga qui, en nous invitant à écouter nos sensations, nous apprend à moduler et à adapter nos efforts. Les périodes de repos font partie de l'entraînement du sportif car elles permettent l'adaptation musculaire et squelettique. Pour un marathonien, ou toute personne désirant pratiquer la course à pied, je conseille un volume et une intensité d'efforts graduelles qui seront combinés à des exercices de yoga simples tels que l'étirement des grands groupes musculaires. Par exemple, un chien tête en bas étire la chaîne postérieure du corps. Avec Ardha Hanumanasana, aussi appelé « l'étirement du coureur », on

## Le yoga dans les équipes nationales... mais à l'étranger

À l'étranger, en particulier en Angleterre et aux Etats-Unis, la dimension bien-être est pleinement intégrée dans les sessions d'entraînements sportifs des équipes nationales. Ce qui n'est pas encore le cas en France où le yoga peine à trouver sa place. La faute aussi à un univers yogique encore trop coloré, trop connoté avec son vocabulaire sanskrit, pour des sportifs qui possèdent une carte du monde bien différente. Pourtant, les bienfaits du yoga sont de plus en plus reconnus. Depuis la Coupe d'Europe 2016 qui voit l'équipe du Portugal remporter la victoire finale, le football n'est plus incompatible avec le yoga. Rui Patricio est le gardien de but de l'équipe gagnante. Lors de la finale, c'est lui qui a retenu les tirs de l'équipe de France. L'homme est réputé « détaché » et « détendu ». Mais Rui Patricio cultive un petit secret : il pratique et médite grâce à l'enseignement de son maître Swami Vishwananda de la lignée de l'Atma Kriya Yoga... Dans le tennis, Novak Djokovic n'a jamais caché sa pratique de la méditation pleine-conscience. En France, on évoquera tout de même l'équipe française de hockey sur glace a bénéficié du yoga dans leurs entraînements, notamment au sein des sessions dites de « préparation mentale » proposées par les entraîneurs.

étire les ischio-jambiers et les mollets. Tout ce qui étire les quadriceps et le psoas (comme les fentes basses ou le pigeon), sera aussi un atout pour le sportif.

**E. Y :** Et la respiration ?

**E. L. G :** La respiration est un véritable bénéfice du yoga qui fait souvent défaut à de nombreux sportifs. Dans l'effort, même le sportif aguerri peut avoir une respiration très superficielle. Le yoga nous apprend à détendre le diaphragme et à privilégier une respiration plus profonde et plus douce même pendant un effort intense. C'est un précieux outil à la fois de concentration et de relaxation.

« Le yoga aide beaucoup car la qualité d'écoute se transpose à la pratique sportive. »

Elise Le Goff