

# LA SOPHROLOGIE EN SPORT SANTE

Valérie JEAN





# LA SOPHROLOGIE SPORTIVE

Lorsque l'on évoque la sophrologie sportive, on pense tout de suite à la préparation des athlètes de haut niveau, des compétiteurs...

Mais la sophrologie à également toute sa place dans le cadre du sport santé, et va bien au delà de la simple relaxation.





# LES APPORTS DE LA SOPHROLOGIE EN SPORT SANTE



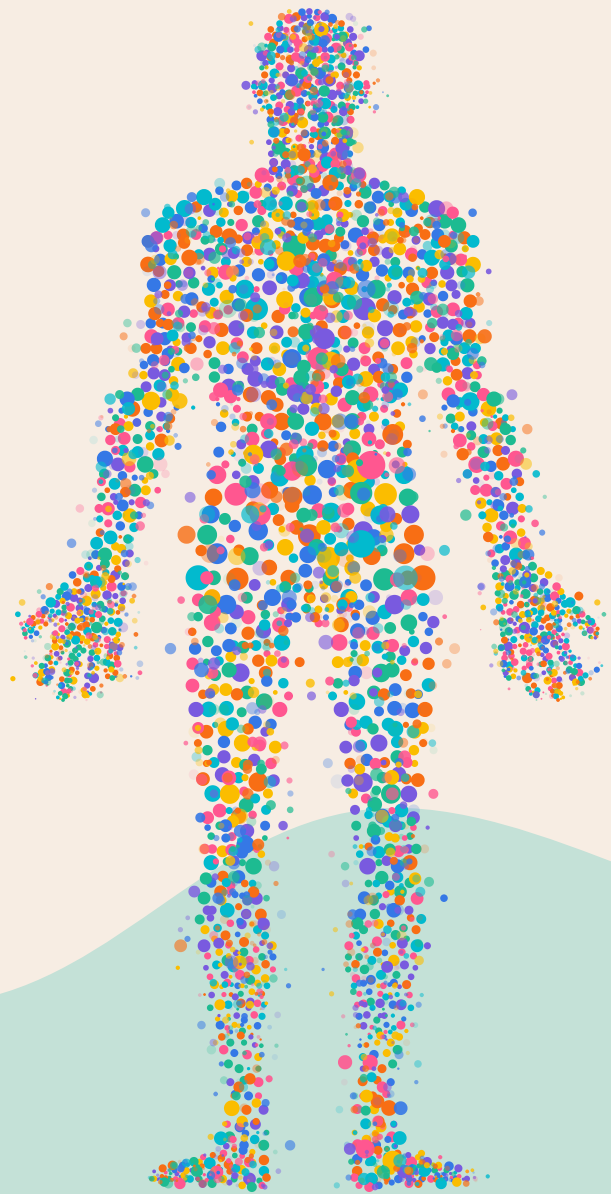
La sophrologie permet notamment de développer sa conscience corporelle, dans une harmonie corps-esprit.

## QUELS EN SONT LES OBJECTIFS?

Développer et affiner, petit à petit, l'écoute et la connaissance de son corps en étant attentif à ses sensations, au repos comme lors de la mise en mouvement.

Allier le physique, l'émotionnel et le mental

Mobiliser la capacité du corps à être en bonne santé



# DE MULTIPLES BIENFAITS

(liste non exhaustive)

Mieux connaître et maîtriser son corps

Apprendre à relâcher son corps

Améliorer sa mobilité

Améliorer ses mouvements, sa posture et ses positions

Améliorer sa coordination, mémoire et concentration

Préserver l'autonomie

Lâcher prise

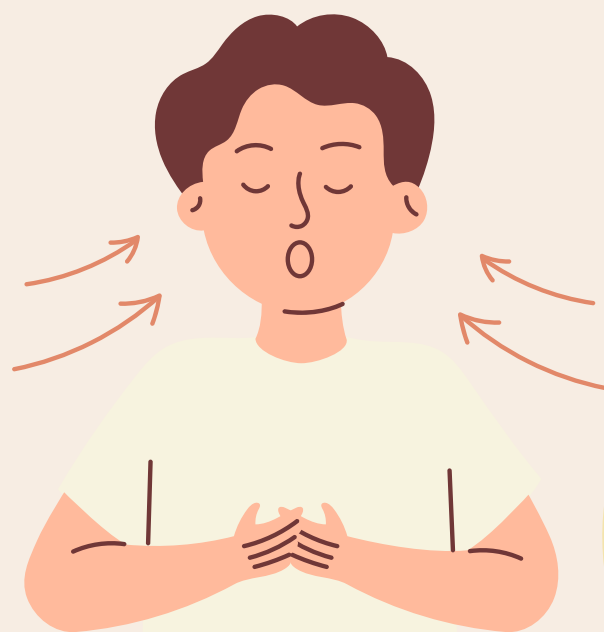
Mieux gérer la douleur

Améliorer l'équilibre et la stabilité

Rester motivé  
Gagner en confiance



# LES PRINCIPALES TECHNIQUES UTILISÉES



La respiration et la synchronisation de la respiration aux mouvements

Les relaxations dynamiques de sophrologie

Les techniques spécifiques de sophrologie

La visualisation

La détente et la relaxation

Les automassages

L'échange de groupe autour du sujet de la séance et de son expérience vécue (non obligatoire-chacun est libre de partager ou non)

J'intègre également des mouvements de Qigong et de Taichi, ainsi que des mouvements tout en lenteur et en conscience qui permettent notamment une mobilisation des fascias.



# COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE DE GROUPE



## Météo du jour

Accueil des participants et rapide tour sur l'état physique et émotionnel de chacun (aucune obligation de s'exprimer)

## Préparation

Exercices\* de relâchement des tensions- Exercices de respiration  
Exercices\* de préparation à la conscience

## Sujet

Question en lien avec le thème et échange de groupe (chacun reste libre de s'exprimer ou non)

Exercices\* illustrant le thème de la séance

## Détente

Exercices\* de relaxation



*\*Les exercices peuvent s'effectuer debout, assis, ou allongé pour la relaxation, et s'adaptent aux capacités de chacun*







# ASPECTS PRATIQUES

Durée

1 heure

Fréquence

Idéalement, 1 fois par semaine

Groupe

Groupe de 15 personnes maximum

Matériel

Chaises et éventuellement tapis de sol pour la partie détente

Disponibilités

Du mardi au vendredi à partir de 16 heures



# VOTRE SOPHROLOGUE



Valérie JEAN

Diplômée d'un CQP AGEE en 2024 avec l'EPGV, je suis également sophrologue. J'ai suivi les deux spécialisations Sport et Alimentation auprès de l'école sophro sud-est (douleur et maladies à venir en juillet 2025)

Pratiquante de QiGong, de Taichi (et accessoirement de Kung Fu), j'ai à coeur d'enrichir ma pratique de la sophrologie avec les arts énergétiques chinois et la mobilisation des fascias.







## QU'ATTENDEZ-VOUS?

Offrez à vos adhérents, en complément des séances d'activités physiques, un espace privilégié de connexion et de dialogue avec leur corps et leur être profond.

Vous hésitez encore?

Prenez connaissance d'une proposition de programme sur 1 année sportive, ainsi que d'une séance détaillée. Le programme est bien évidemment adaptable en fonction du groupe et des demandes du club.

Je peux également intervenir en tant qu'autoentrepreneur lors de vos journées événement.



### POUR ME CONTACTER

[valerie-jean@ecomail.fr](mailto:valerie-jean@ecomail.fr)

06.77.00.81.68

[www.sophrosportsante.com](http://www.sophrosportsante.com)

# Une année sportive

Proposition de thèmes - 36 séances sur l'année

Sachant qu'un thème se décline en général sur trois séances, voici une proposition de programme... pour 3 ans! 😊

✿ Introduction à la sophrologie

✿ Le corps

✿ La respiration

✿ Le mouvement

✿ L'interne et l'externe

✿ La vitalité

✿ L'équilibre

✿ La structure du corps

✿ Les os

✿ Les articulations

✿ Les muscles

✿ La colonne vertébrale

✿ L'unité corporelle

✿ La mémoire corporelle

✿ L'adaptation du corps

✿ Les fascias

- \* Le relâchement du corps
- \* La tête et le cou
- \* Les épaules
- \* La zone thoracique
- \* Le diaphragme et ses connexions
- \* Le ventre et la fonction digestive
- \* Le bassin et les hanches
- \* Les jambes et les pieds
- \* L'ancrage
- \* Connexion haut du corps et bas du corps
- \* Le centre de force du corps
- \* Le périnée
- \* La posture
- \* La flexibilité
- \* La perception de soi
- \* La structure émotionnelle
- \* La structure mentale
- \* Nourrir son corps
- \* Le sommeil
- \* La capacité à être en bonne santé



# Une séance détaillée

Thème: le corps- séance 1



Éléments de conscience travaillés: le corps comme réalité vécue, les sensations, l'interaction intérieur/extérieur

## Préparation

Exercice de tension relâchement de tout le corps en synchronisant avec sa respiration

Redécouverte de sa respiration libre avec une attention portée sur le trajet de l'air

Scan corporel et redécouverte du corps par le toucher



## Sujet

Question posée: qu'est ce que le corps?

Echanges de groupe

Exercice: la position debout: ancrage, densité, proprioception

Partage des phénodescriptions pour ceux qui le souhaitent

## Détente

Visualisation, puis respiration synchronisée avec les mots calme et détente

RETROUVER EGALEMENT MA PAGE ENTREPRISE SUR LES RESEAUX



Conscience, souffle et mouvement