



## Effets bénéfiques de la pleine conscience sur les entraîneurs et les athlètes d'Olympiques spéciaux

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

Contrairement à ce qu'on peut croire, la pleine conscience ne se limite pas à méditer sans bouger le moindre muscle. Elle consiste plutôt à prendre conscience du moment présent, de soi-même et de ce qui nous entoure. La pleine conscience s'avère très utile pour les athlètes et les entraîneurs.

### De quoi parle-t-on dans ce numéro du Coin des entraîneurs?

La pleine conscience a pour but de mieux se rendre compte de ce qui se passe en nous et autour de nous. Il nous arrive tous de nous laisser distraire. La pleine conscience aide à se concentrer et à faire fi des distractions, que ce soit pour pratiquer un sport, prendre soin de soi ou renforcer nos relations.

Pour les athlètes, les entraîneurs et les familles, la pleine conscience peut prendre plusieurs formes:

Prendre conscience de ce qui se passe *en soi* comme les pensées, les sensations physiques, les émotions et les sentiments.

Prendre conscience de ce qui se passe *à l'extérieur de soi* comme ce que l'on voit, ce que l'on entend et ce que l'on sent, et même les personnes qui nous entourent.

Une [étude](#) montre que la pleine conscience a des effets bénéfiques sur la santé et même sur le système immunitaire. Voici quelques façons dont les entraîneurs peuvent y avoir recours et en faire bénéficier les athlètes.



### Pleine conscience pour les athlètes

Les auteurs d'une [étude](#) réalisée à l'Université de Calgary en collaboration avec le Centre Azrieli pour les troubles de développement du cerveau à CAMH et Olympiques spéciaux Canada voulaient savoir si un cours virtuel sur la pleine conscience adapté aux besoins des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada serait utile à ces derniers pendant la pandémie. Entre 2021 et 2023, ils ont organisé des séances de groupe réunissant 73 personnes (44 athlètes et 29 fournisseurs de soins) et ont constaté que la pleine conscience avait des effets bénéfiques sur les participants, notamment sur leur santé mentale.

### 5 conseils pour intégrer la pleine conscience au travail des entraîneurs

#### 1. Pratiquez la pleine conscience et donnez-en l'exemple

Plus l'entraîneuse ou l'entraîneur pratiquera la pleine conscience et en donnera l'exemple, plus les personnes autour de lui bénéficieront de son état de calme. Essayez de faire des exercices de pleine conscience tous les jours. Il suffit d'une dizaine de minutes pour en ressentir les bienfaits. Voici des exemples d'exercices de pleine conscience faisant partie d'un programme de six semaines destiné aux athlètes que vous pouvez intégrer à votre quotidien:

- [Respiration dans la position du lotus](#)
- [Respiration profonde de pleine conscience](#)
- [Pause d'autocompassion](#)

#### 2. Parlez d'athlètes professionnels qui pratiquent la pleine conscience

Dans nos groupes, nous avons discuté d'athlètes célèbres qui ont eu recours à la pleine conscience pour exceller. Voici des exemples qui peuvent nous inspirer:

## Serena Williams

[Serena Williams](#) médite en silence et prend conscience de ses pensées pour en arriver à un état de calme intérieur. Elle pratique également la méditation les yeux ouverts en fixant son regard et en se concentrant. Ces techniques l'aident à se libérer des distractions et à se recentrer, ce qui lui permet de se concentrer sur les moments intenses du match.

## Kobe Bryant

[Kobe Bryant](#) décrit la pleine conscience comme « l'exercice physique de l'esprit ». Il la pratique pendant 10 minutes tous les matins et estime qu'elle a transformé sa façon de jouer. La méditation de pleine conscience était son arme secrète.

## George Mumford

Dans une [courte vidéo](#), l'entraîneur sportif George Mumford parle de la façon dont il aide les athlètes à pratiquer la pleine conscience.

### 3. Adaptez la pleine conscience aux athlètes

Aidez chaque athlète à trouver le moment où la pleine conscience lui sera la plus utile. Ce peut être un court moment où l'athlète se concentre, prend une respiration et lance le ballon lors d'un match de basketball, juste avant de relâcher une boule de quilles ou encore lorsqu'il fait une pause avant de plonger lors d'une compétition de natation. Ce peut également être un moment de détente avant un match afin de se centrer ou se concentrer pour éviter les distractions pendant le match. [Strong Minds](#) dispose d'outils (en bas du site), que vous pouvez utiliser pour ces différents moments

### 4. Use the Special Olympics Oath as a Mindfulness Tool

« *Que je sois victorieux, mais si je n'y parviens pas, que je sois courageux dans l'effort.* »

Demandez aux athlètes de réfléchir à ce que le serment signifie pour eux. Dites-leur de fermer les yeux, de prendre trois grandes respirations et d'écouter attentivement, en prêtant attention à ce qu'ils ressentent lorsqu'ils entendent le serment des athlètes. Demandez à une ou un athlète de lire le serment à voix haute et aux autres de dire ce qu'ils ont ressenti en l'écoutant.

### 5. Mettez sur la bienveillance et la compassion pour créer un sentiment d'appartenance à la communauté

In Dans nos groupes de pleine conscience réunissant des athlètes d'Olympiques spéciaux, nous avons constaté que la compassion et les liens tissés entre eux sont des outils importants. Faites preuve de bienveillance et prenez conscience de vos liens avec les autres membres de votre communauté comme les athlètes, les entraîneurs et les familles. La vidéo suivante présente une méditation guidée centrée sur la compassion : [SIP of Compassion](#).

#### Autres outils de pleine conscience:

- [Just three breaths](#)
- [Mindfulness for all](#)

#### Ressources supplémentaires

L'outil [My Strong Mind](#) a été créé pour aider les athlètes d'Olympiques spéciaux à déterminer ce qu'ils considèrent comme normal. La trousse [Family Matters](#), qui s'adresse aux personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale, aide les familles à soutenir leur être cher en situation de handicap.

#### À propos de l'équipe

Ce numéro du Coin des entraîneurs a été écrit par Sue Hutton. Le projet a été dirigé par Avra Selick, Ph. D., du CAMH avec des athlètes d'Olympiques spéciaux Canada, des fournisseurs de soins, des entraîneurs, des chercheurs et communautaires de partout au pays.

#### À propos du Programme H-CARDD

[Le Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et la déficience intellectuelle \(H-CARDD\)](#) a pour but de renforcer la santé globale et le bien-être des personnes ayant une déficience intellectuelle en améliorant les services et les politiques de soins de santé.

Le programme H-CARDD est dirigé par des équipes dévouées composées de scientifiques, de décideurs, de fournisseurs de soins de santé, de personnes en situation de handicap et de familles qui unissent leurs efforts.

Cette étude a été financée par Olympiques spéciaux Canada. Aucun appui de la part des bailleurs de fonds ou des collaborateurs n'est visé ni sous-entendu.