

RESPIRER

- ✓ RESPIRER
- ✓ MARCHER
- ✓ UTILISER SES SENS
- ✓ ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS

FFVoile

# PLEINE CONSCIENCE

MATÉRIELS



PUBLICS



MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  INSTITUT NATIONAL  
DE L'ÉDUCATION  
PHYSIQUE ET DU SPORT  
PARTENAIRES OFFICIELS

 **AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

1

## S'ARRÊTER ET PRENDRE 5 MINUTES POUR SOI

Position au choix comme par exemple : assis confortablement, dos droit sans s'appuyer au dossier, jambes côte à côte, plantes de pied bien à plat, les bras posés sur les cuisses, main sur les genoux, debout immobile, yeux fermés...

2

## ANCRAGE DANS LE PRÉSENT PAR LA RESPIRATION

Se concentrer tranquillement sur sa respiration et suivre son rythme respiratoire naturel. S'intéresser à ses sensations (mouvements de la poitrine, du ventre, du nez, de la bouche...). Se concentrer sur la zone située à l'entrée d'une narine pour sentir l'air qui entre et qui sort, jusqu'à sentir la différence de température.

3

## RESTEZ PRÉSENT EN DOUCEUR

Lorsque votre esprit vagabonde, vous retournez doucement et tranquillement sur votre respiration, et sur la zone située à l'entrée d'une narine. Vous vous concentrez sur votre respiration. Il est normal de faire ces « aller-retour » (c'est ainsi que l'on travaille la capacité à rester présent).

4

## UN TEMPS POUR FAIRE LE POINT

Dès que vous êtes prêt, élargissez progressivement l'attention, avec l'intention de réussir, à partir des expériences vécues. Profitez des observations précises et notez ce qui a distrait votre attention, sans jugement. Restez concentré sur la respiration, jusqu'au temps que vous vous êtes donné.es.



## CONSIGNES

Dans un espace calme et spacieux, prendre 5 minimum, se couper de son téléphone et des médias.



## POINTS D'ATTENTION

«Se mettre au contact de ce qui est là, et reconnaître ce qui est là dans le non jugement ». Nos pensées sont présentes mais nous restons dans le ici et maintenant, ce qui nous permet de prendre de la distance.

# MARCHER

- ✓ RESPIRER
- ✓ MARCHER
- ✓ UTILISER SES SENS
- ✓ ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS



# PLEINE CONSCIENCE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE   
PARTENAIRE MAJEUR

  ÉPÉRIENCE MAISON  
Nationale des Sports  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



## CONSIGNES

Avec la marche consciente, vous allez pouvoir développer plusieurs sens. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez vous déchausser et marcher pieds nus. En plus d'être pleinement en contact avec le sol, vous permettrez également l'activation d'un grand nombre de nocicepteurs plantaires intéressant à l'activation du système nerveux autonome (activation/récupération).



## POINTS D'ATTENTION

D'abord marchez avec un rythme léger en accueillant ce qui vient. Vous êtes de plus en plus en contact avec les sensations qui viennent. Vous êtes à l'écoute de ce qui se passe dans votre corps. Votre posture est relâchée. Pour certains, vous aurez les épaules qui tombent : l'impression d'être ancré dans le sol. Pour d'autres, vous aurez le dos droit, le sommet du crâne qui se rehausse comme attiré par le ciel : le sentiment d'être léger.



### POUR ALLER PLUS LOIN, MARCHEZ AVEC PLUSIEURS POINTS D'ATTENTION

- Un léger sourire sur le visage;
- Une conscience corporelle (détendre mâchoire, épaules, colonne, articulations, prendre conscience du poids du corps, du cœur);
- Respirer par le nez « sentir l'air, comme un parfum »;  
> voir fiche «Respirer»
- Marcher tendrement, en caressant la terre comme étant extrêmement léger (une plume);
- Attention sur les 5 sens : toucher, vue, odorat, goût, ouïe.
- Observer mes pensées comme des nuages qui passent et disparaissent dans le ciel;
- Se dire des mots positifs sur chaque pas;
- Placer votre respiration sur vos pas. Par exemple :  
3 pas inspirés, 1 pas rétention,  
3 pas expirés ,1 pas à vide  
(3/1 - 3/1).

## LES SENS

- ✓ RESPIRER
- ✓ MARCHER
- ✓ UTILISER SES SENS
- ✓ ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS



# PLEINE CONSCIENCE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INPES INSTITUT NATIONAL  
PARALYTIQUE DE L'ÉDUCATION  
ET DU SPORT  
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

1

## S'ARRÊTER ET PRENDRE 5 MINUTES POUR SOI

> voir fiche «Respirer»

2

## ANCRAGE DANS LE PRÉSENT PAR LA RESPIRATION

> voir fiche «Respirer»

### VARIANTE

Réaliser cette écoute du monde autour de moi :

- lors d'une marche de pleine conscience.
- en navigant lors de phases de conduite.



### CONSIGNES

Dans la position de votre choix en statique dans un premier temps, vous allez développer votre attention à vos différents sens **extéroceptifs** : la vue, l'ouïe, l'olfactive (odeurs).

3

## À L'ÉCOUTE DU MONDE QUI M'ENTOURE

**ÉCOUTER** Quand vous le souhaitez, vous allez commencer par écouter. Les yeux sont ouverts ou fermés. Votre attention se porte sur les bruits environnants proches et loin. Sans chercher à forcer, vous allez avoir un univers sonore qui va s'étoffer, vous l'accueillez sans jugement.

**VOIR** Quand vous le souhaitez vous pouvez maintenant observer l'univers autour de vous, globalement, puis plus finement, les formes, les couleurs, les mouvements qui s'offrent à vous. Vous appréciez cet univers sans jugement, juste en étant un observateur.

**Pour ces deux moments vous pouvez aussi être à l'écoute de ce qui se passe en vous quand vous accueillez : l'émotion, le ressenti.**

**SENTIR** Pour terminer vous pouvez sentir les odeurs qui vous entourent (yeux ouverts ou fermés).



### POINTS D'ATTENTION

- Écouter, voir, sentir.
- La pleine conscience du monde qui m'entoure.

## LES SENS

- ✓ RESPIRER
- ✓ MARCHER
- ✓ UTILISER SES SENS
- ✓ ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS



# PLEINE CONSCIENCE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL  
FRANÇAIS DES SPORTS  
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE NATIONALE  
DU SPORT**

1

## S'ARRÊTER ET PRENDRE 5 MINUTES POUR SOI

> voir carte «Pour démarrer»

2

## ANCRAGE DANS LE PRÉSENT PAR LA RESPIRATION

Les yeux fermés prendre conscience de son rythme respiratoire, de l'amplitude de ses ventilations, à l'inspiration à l'expiration sans chercher à les modifier. Ressentez l'air qui rentre, sa texture, sa température.

### VARIANTE

Réaliser cette écoute du monde intérieur :

- lors d'une marche;
- lors d'activités physiques;
- en s'ouvrant à d'autres sens : écouter vos bruits intérieurs;
- en navigant : goût de l'eau dans la bouche en particulier si elle est salée.



### CONSIGNES

Dans la position de votre choix en statique dans un premier temps, vous allez développer votre attention à vos différents sens intéroceptifs.

3

## A L'ÉCOUTE DE MON MONDE INTÉRIEUR

### RESSENTI

Les yeux fermés, écoutez vos sensations corporelles : observez des parties du corps ou réalisez un scan en partant des pieds pour remonter vers la tête. L'important c'est que ce soit fluide. Observez, les sensations dans les muscles, les articulations, les différences de ressenti, la sensation de vos vêtements, les variations de température. Si vos pensées reviennent, revenez à nouveau sur vos sensations corporelles.

### GOÛT

Portez un aliment «plaisir» de votre choix à votre bouche. Sans mâcher, explorez la sensation dans la bouche et sur la langue. Mordez dedans et mâcher lentement. Observez la texture et la saveur libérée. Notez l'évolution du goût. Avaler toujours en étant conscient de votre ressenti.



### POINTS D'ATTENTION

- Ecoute large sans forcer.
- Statique en position confortable puis en mouvement.
- Précis dans votre écoute intérieure.

## LES SENS

- ✓ RESPIRER
- ✓ MARCHER
- ✓ UTILISER SES SENS
- ✓ ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS



# PLEINE CONSCIENCE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



SUR L'EAU

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE INSEP INSTITUT NATIONAL  
FRANÇAIS DES SPORTS  
PARTENAIRES OFFICIELS

**AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

## 1

### **ANCRAGE RAPIDE DANS LE PRÉSENT PAR LA RESPIRATION**

Se concentrer tranquillement sur sa respiration et suivre son rythme respiratoire naturel. Prendre conscience de son inspiration, de son expiration, du rythme ventilatoire, de votre ventre, de vos poumons...

> voir fiche «Respirer»

**Ne cherchez pas à la modifier, juste observez et allez doucement vers l'écoute de vos sens.**

#### **VARIANTE**

- Alternier une écoute interne et une écoute du monde environnant;
- Être pleinement présent à plusieurs sens (vue et ressenti ou vue et ouïe).



#### **CONSIGNES**

En navigation, en commençant par un moment facile (conduite au travers), vous allez développer votre attention à vos différents sens intéroceptifs : écoute interne (ouïe), ressenti (kinesthésique).

## 2

### **À L'ÉCOUTE DE MON MONDE INTÉRIEUR EN NAVIGUANT**

#### **RESENTI**

Vous allez prendre conscience de vos sensations globalement en laissant venir. Je suis attentif à mes sensations corporelles. Certaines zones de mon corps vont être plus activées. Je peux faire un scan en étant attentif pas à pas aux différentes parties de mon corps (bras, buste, jambes, cuisses, bassin...) dans l'ordre que vous souhaitez. Votre écoute est de plus en plus fine. Vous observez l'évolution de vos sensations, la positions de vos membres, les mouvements et le lien avec les actions en cours. Vous êtes pleinement présent et vous accueillez vos ressentis sans jugement.



#### **POINTS D'ATTENTION**

Ressentir la pleine conscience de mon monde intérieur lors de ma pratique sportive.