

**STEPHANE GRAVIER**

Mémoire Vini-Yoga 4ème année

Formateurs : Misha BRET et Claude Maréchal

**L'influence du yoga  
dans le sport et l'activité gymnique  
aujourd'hui**



Modane - mars 2017

Voici environ 2300 ans, Patanjali a rassemblé et codifié un savoir « divin » dans ses yoga Sutras. Dès lors, de nombreux yogis ont pratiqué cette discipline, développant sans cesse de nouvelles méthodes pour s'adapter aux époques où ils vivaient et ce processus continue de nos jours.

Le yoga n'est pas une religion mais un ensemble de techniques qui permettent aux pratiquants d'améliorer leurs capacités physiques, mentales et spirituelles. Autrefois réservé à une minorité d'érudits, le yoga s'est développé en Occident tout au long du XXème siècle. En ce début de XXI ème siècle, il est devenu une activité relativement courante au sein de notre culture occidentale.

De nos jours, de nombreuses personnes se tournent vers le yoga parce qu'elles cherchent quelque chose de différent (un but plus élevé, un sens plus profond de la vie mais aussi une amélioration très significative de leur condition physique). Quoi qu'il en soit, cela part d'un besoin de changer quelque chose. Peu importe les motivations profondes, le yoga est d'abord l'art de prendre soin de soi, de se développer pour mieux se réaliser.

Désormais, le yoga est connu par une majorité d'hommes et de femmes de tous âges et de toutes conditions sociales. Quel village, quelle ville n'a pas son centre de yoga ? En effet, le yoga se pratique aujourd'hui dans les centres sportifs et culturels de la plupart de nos villes occidentales. On peut objecter que cette forme de yoga ressemble très peu aux pratiques d'origines et qu'elle est devenue une nouvelle forme d'exercices physiques.

Quelle que soit notre opinion sur le sujet, on ne peut nier l'influence grandissante du yoga chez de nombreux être humains en général et sur différentes pratiques sportives, en particulier.

Le Larousse définit le sport comme « *une activité physique exercée dans le sens du jeu, de la lutte et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique, le respect de certaines règles et disciplines* ». Le yoga possède effectivement des points communs avec cette définition : il comporte une dimension physique ; mieux vaut le pratiquer de façon ludique, joyeuse, l'esprit curieux ; il nécessite un sens de l'effort, mais un sens de l'effort bien particulier, appelé « effort juste », qui relie avec harmonie les verbes « tenir » et « relâcher ». Il exige une pratique régulière et suppose également le respect de certaines règles envers les autres et envers soi-même, appelées en sanskrit niyamas et yamas (non-violence, vérité, honnêteté...).

Si le yoga comporte assurément une dimension physique (sans aucun doute la plus visible), il ne peut, semble-t-il, être réduit à cette dimension physique... La posture n'est en aucun cas un objectif mais avant tout un prétexte : la qualité de présence, d'attention que nous parvenons à déployer dans la posture prime sur son exécution parfaite. Chaque posture constitue ainsi un lieu d'exploration de soi, la possibilité de

rencontrer ses limites, ses résistances, ses tensions, ses sensations, ses ressentis, les pensées qui, pendant la pratique, nous viennent à l'esprit...

D'autre part, alors que les objectifs du sport sont résolument tournés vers le monde extérieur (se muscler, battre un adversaire, décrocher des médailles, des trophées, des records, ....), le yoga privilégie lui le monde intérieur. Il nous apprend non pas à soumettre notre corps à notre volonté mais à coopérer avec notre être profond.

Bien que le yoga soit complet et se suffise à lui-même, il semble désormais tout à fait judicieux de le combiner avec d'autres activités sportives. Depuis quelques années, le yoga fait partie intégrante de l'entraînement quotidiens des sportifs.

Alors qu'en est-il exactement ?

## **I – Yoga et sport(s) : les liaisons heureuses**

### **A - deux logiques différentes qui se retrouvent**

A priori, les relations entre yoga et sport ne sont pas forcément faciles à envisager. Et pour cause : il existe des différences fondamentales entre ces deux activités. Bien sûr, la pratique des asanas a des effets qui peuvent s'apparenter à une certaine forme de gymnastique. Dans les postures, on va étirer les muscles et les tendons, travailler sur les articulations... La salutation au soleil ou les enchaînements rapides de postures pratiqués dans les yogas dynamiques occasionnent également un important travail cardio-vasculaire... Et comme c'est le cas dans n'importe quelle activité sportive, le corps va éliminer les toxines, s'assouplir et se tonifier. Mais contrairement à une simple gymnastique qui peut être pratiquée tout en laissant le mental mener sa propre vie, le yoga implique un travail de concentration et de conscience corporelle de chaque instant.

En dehors de l'exercice physique, l'état d'esprit qui soutient la pratique du yoga n'a pas grand-chose à voir avec la logique sportive. Dans un cours, le pratiquant ne vise pas à dépasser ses limites, à améliorer ses performances ni à entrer en compétition avec les autres élèves. Dans l'esprit du yoga, chacun travaille pour soi et ne cherche pas à se comparer à son voisin de tapis.

L'une des spécificités de la pratique yogique, c'est le ressenti du corps dans les postures et la prise de conscience de la respiration qui vont notamment permettre de contrôler l'activité du mental.

Enfin, si le sport peut être considéré comme un loisir, la pratique du yoga dépasse largement ce cadre et ouvre d'autres perspectives (connaissance de soi, découverte du corps énergétique et des centres subtils comme les chakras, accès à l'intériorité...).

Pour autant, malgré les logiques spécifiques qui les gouvernent, yoga et sports peuvent se compléter de manière tout à fait harmonieuse. Et quel que soit le niveau auquel ils pratiquent, les sportifs ont tout à gagner à découvrir le yoga.

## **B- Améliorer les performances et restaurer l'équilibre après un effort**

En travaillant la souplesse, la coordination, l'endurance et l'équilibre, les asanas vont permettre d'améliorer les performances physiques dans la pratique sportive. Plus précis, les mouvements seront aussi plus fluides. Un esprit centré dictera le geste juste. Un golfeur, un karatéka, un véliplanchiste ou un passionné de tir à l'arc puiseront dans la pratique du yoga des bénéfices directs. En augmentant le niveau d'énergie, la pratique du yoga permettra à un amateur de surf de gagner en vitesse et d'améliorer sa puissance de rame, par exemple.

A partir des exercices de pranayama ou directement dans les postures grâce à la synchronisation de la respiration, le travail sur le souffle va aussi contribuer à optimiser les performances sportives. Là où d'autres sportifs s'essouffleront, les pratiquants de yoga conserveront une longueur d'avance. Cet aspect est particulièrement tangible pour les passionnés de course à pied qui, en augmenteront leurs capacités respiratoires, se sentiront bien plus endurants.

Dans certains sports, les muscles vont se contracter et se raccourcir lors de l'effort. C'est notamment le cas dans le cyclisme ou la course à pied, par exemple. Si ces muscles ne sont pas étirés, ils risquent de fragiliser les articulations et d'entraîner, à terme, des risques de tendinites ou de blessures. Quelques postures de yoga bien choisies, comme la fente en avant, la libellule ou le demi-papillon, par exemple, seront particulièrement bénéfiques pour les cuisses. Ces asanas permettront également de relâcher les tensions dans les quadriceps, d'étirer et de détendre les muscles sollicités.

**Tifenn Decorps** est professeur de yoga à Annecy. Elle pratiquait l'escalade à haut niveau. Elle propose également des séances de coaching à des sportifs. « *Dans certains sports, la position du corps va être un peu voûtée. C'est le cas dans la pratique du ski ou du cyclisme qui peut également occasionner des traumatismes au niveau des genoux. Le yoga va permettre de détendre en douceur toutes les parties musculaires qui ont été tétanisées pendant l'effort* », explique t-elle.

Autre exemple : dans la pratique de la natation, les épaules sont particulièrement sollicitées, notamment dans la pratique du crawl ou du papillon. Exécuter certaines postures comme la posture de l'enfant, après un entraînement sportif, détendra les trapèzes ainsi que les muscles du cou et du dos.

Autre bénéfice du yoga : favoriser la concentration de son énergie en évitant de créer des tensions inutiles. « *Lorsqu'on crispe les mâchoires pendant un effort, on perd de l'énergie. En yoga, on va apprendre à s'économiser pour concentrer son énergie sur le seul mouvement que l'on exécute* », poursuit Tifenn Decorps.

## **C- Apprendre à connaître ses limites et envisager une autre approche du corps et du mental**

Les sportifs cherchent sans cesse à améliorer leurs performances, quitte à brutaliser leur corps et à se blesser. « *Beaucoup de sportifs vont au-delà de leurs limites. Le yoga est va permettre de s'observer d'une autre manière. Au bout d'un certain temps, un sportif saura beaucoup mieux doser ses efforts et acceptera de ralentir en écoutant les signes que son corps lui envoie* », explique Tifenn Decorps.

Avant un entraînement ou une compétition, quelques postures de yoga permettront d'échauffer correctement le corps. Après l'effort, pour favoriser la récupération, la pratique du yoga sera également très bénéfique.

Boris Wilbois est enseignant et dirige un centre de yoga à Anglet dans le pays basque. Grand sportif, il a longtemps pratiqué le surf, le snowboard et le triathlon. C'est pour trouver une solution à ses courbatures persistantes et à des douleurs lombaires qu'il a commencé à pratiquer le yoga.

« *Après l'entraînement, je faisais des étirements. J'ai aussi consulté un kiné, mais c'est vraiment le yoga qui m'a permis de mettre fin à ces douleurs. Après une séance de yoga, nous nous retrouvons avec un corps neuf prêt à se mobiliser pour une pratique sportive* », explique-t-il.

Après plusieurs années de pratique, il est devenu enseignant de yoga et donne maintenant des conseils aux sportifs. Le point important ? Bien dissocier les deux activités. « *Je conseille aux sportifs d'attendre quelques heures avant de pratiquer les asanas. Les muscles ayant été contractés, il faut leur laisser le temps de se détendre pour éviter de leur imposer une autre contrainte et créer ainsi un stress supplémentaire* », précise Boris Wilbois.

La pratique du yoga permet également d'envisager un autre rapport au corps. « *Avant, je considérais le corps comme une machine. J'étais juste intéressé par les performances. Aujourd'hui, je perçois mon corps comme un tout. C'est beaucoup plus subtil* », explique t-il encore.

Autre découverte : le contentement et la satisfaction. Un bien-être, parfois oublié dans la pratique sportive qui tend parfois uniquement vers la performance, l'obsession de la victoire ou du résultat. « *Maintenant, quand je fais du sport, je ressens plus de plaisir. J'ai davantage conscience de mes sensations* », témoigne Boris Wilbois.

Affiner ses sensations corporelles, apprendre à fournir l'effort juste, être conscient de chaque geste exécuté dans l'instant... voici quelques-uns des nombreux bénéfices que le yoga peut apporter aux sportifs.

**Mais les bienfaits du yoga ne se limitent pas au seul niveau physique.** Pour préparer une épreuve sportive, le mental compte presque autant que les capacités physiques. Avant une compétition, les séances de yoga représentent un soutien idéal pour diminuer le niveau d'anxiété et le stress d'une épreuve. Surtout, à force de

pratiquer, les sportifs appréhenderont les événements qui peuvent survenir d'une autre manière. *« En cas d'échec ou de blessure, par exemple, le sportif qui pratique le yoga vivra l'événement d'une manière beaucoup plus sereine. Dans mes cours, j'apprends aux sportifs à utiliser ce type de circonstance parfois désagréable pour mieux se connaître, se construire et accroître sa force intérieure »*, explique Boris Wilbois.

Ancienne championne de surf, Caroline Béliard a découvert le yoga à la suite de blessures physiques. La pratique lui a notamment permis d'apprendre à mieux gérer les tensions physiques et mentales. Enthousiasmée par sa découverte du yoga, elle donne aujourd'hui des cours destinés aux surfeurs.



Pour améliorer leurs performances, gérer le stress des compétitions, récupérer après l'effort et prévenir les blessures, de nombreux sportifs de haut niveau ont choisi de faire du yoga leur allié au quotidien. C'est notamment le cas de Tessa Worley, membre de l'équipe de France de ski alpin et championne du monde de Slalom géant. Elle pratique avec Tifenn Decorps qui l'accompagne dans sa préparation physique et mentale.

## **D - Focus sur le yogging**

En course à pieds, le yoga a fait une entrée intéressante. On parle aujourd'hui de yogging. Contraction de « yoga » et de « jogging », le yogging s'inspire de différentes techniques de yoga pour préparer le corps à la course à pied. Créée par Jennifer Aknin, professeure de yoga et directrice de la course dédiée aux femmes « La Parisienne », cette activité aide le corps à retrouver un équilibre.

En effet, Le yoga aide à préparer le corps et le mental avant la course. Il favorise le maintien d'une bonne posture pendant l'effort et, pratiqué après l'arrivée, aide à réoxygéner les tissus musculaires en réparant d'éventuels microtraumatismes et en rallongeant les fibres musculaires.

Grâce aux exercices de Pranayama, on apprend à respirer de manière constante et profonde, en exploitant au mieux la capacité pulmonaire.

Il y a également un aspect mental : le yoga développe l'équilibre et la conscience de soi, deux qualités qui peuvent s'avérer très utiles dans les moments les plus difficiles d'une course. Les coureurs qui pratiquent le yoga ont donc un avantage de taille par rapport aux autres coureurs, parce qu'ils savent écouter leur corps.

A titre personnel, j'ai pu mettre en pratique la course à pied et le yoga. En effet, depuis trois ans, j'adhère à un club de course à pied (Amicourse). Les débuts ont été particulièrement difficiles car je n'étais pas préparé à courir avec des marathonien confirmés. La première année a été intense et relativement traumatisante pour le corps.

Après quelques mois, je suis parvenu à sympathiser avec l'ensemble du groupe. Très vite, je me suis rendu compte que tous ces coureurs de bon niveau se blessaient régulièrement.

En commun accord avec le Président du Club, nous avons décidé de mettre en place une séance de récupération-étirements après l'entraînement. Au début, la plupart des « amicoursiens » n'étaient pas particulièrement motivés. Beaucoup d'entre eux étaient septiques...Qu'ai-je entendu alors : « Stéphane, ton truc, ça sert à rien ». Je m'en tiendrai là...

Et puis, le temps a passé. Désormais, beaucoup d'entre eux insistent pour faire cette séance en fin de course. Depuis un an, une dizaine d'entre eux viennent à mes cours de yoga à Ambilly, une à deux fois par semaine. Les progrès sont en hausse de mois en mois.