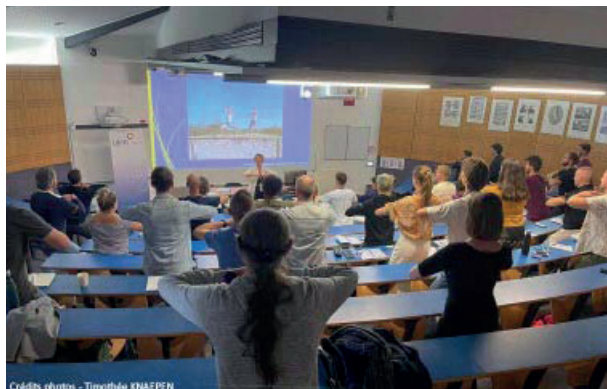


# Passer par le Corps pour atteindre le Mental

Liliane Armada \*

Formatrice en Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau et préparateur mental, j'ai eu la chance de présenter mon travail « Passer par le corps pour atteindre le mental » à l'Université de Lille UFR3S-Sciences du sport et de l'éducation physique, aux « Journées du D.U Préparation Mentale du sportif » qui se sont tenues du 18 au 20 juin 2024. Je remercie toute l'équipe du CROPS pour la qualité de l'organisation et la richesse des échanges avec des personnes passionnées et inspirantes.



Crédits photos - Timothée KNAEPEN

Corps et mental sont indissociables, chercheurs, universitaires et scientifiques en apportent les preuves en neurosciences et par des études scientifiques. Le cerveau humain s'est développé pendant des millions d'années grâce à l'activité physique.

C'est le travail de « terrain » avec mes élèves comme praticienne, les formations pour SP®EFM auprès des praticiens en tant que formatrice, mon expérience d'enseignante vacataire à l'Université d'Orléans pour STAPS et mes suivis en Préparation Mentale pour des sportifs de Haut Niveau et les élèves des Classes Préparatoires aux Grandes Ecoles (C.P.G.E), qui m'ont amené ces réflexions sur la congruence corps, esprit, comment le Stretching Postural® peut aider, comme outil, à ce que chacun, sportif ou pas, puisse développer en symbiose le physique et le mental.



Crédits photos - Jérémy HERMENT

**Définition du STRETCHING POSTURAL® par Jean-Pierre Moreau :**

*« Un ensemble de postures d'auto-étirement et de techniques respiratoires dont le seul but est de favoriser une régulation tonique grâce à des contractions musculaires profondes ».*

Le **TONUS** du grec « *tonos* » qui signifie *tension*. Etat de tension permanente dans lequel se trouvent les muscles du squelette.

Le Stretching Postural® et la science : la technique corporelle créée par Jean-Pierre Moreau s'appuie sur la **POSTUROLOGIE**, la contraction des fibres posturales précède le mouvement, elles sont aussi le siège de sensations et d'émotions qui s'expriment par le tonus.

**L'INSTINCT** d'étirement : les animaux s'étirent, chez eux c'est instinctif, redécouvrir et cultiver l'instinct d'étirement permet de réguler et d'harmoniser le physique et le mental.

Les **RESPIRATIONS** : la « petite respiration » est un contrôle respiratoire qui permet la réalisation des postures sans fatigue ni essoufflement, la « grande respiration » qui est une respiration dynamisante. Les respirations agissent sur le système parasympathique.

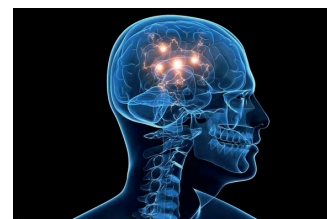


La **PROPRIOCEPTION** : le système tonique postural est un système antigravitaire, il vous permet d'être debout en équilibre et il vous maintient dans l'espace. Ce système utilise des capteurs sensoriels principalement : les pieds, les yeux, l'oreille interne et la mâchoire. L'ensemble de cette boucle de régulation est appelé : la proprioception.

Jean-Pierre Roll, chercheur au CNRS a écrit « Physiologie de la Kinesthèse, la proprioception, sixième sens ou sens premier ».

Nos cinq sens font appel à des extérocepteurs, la proprioception fait appel aux intérocepteurs et permet l'élaboration du SCHEMA CORPOREL.

Les **CENTRES NERVEUX** réagissent en contractant ou en relâchant les muscles pour réguler le tonus postural et réaliser les mouvements. L'imagerie motrice active les mêmes circuits neuronaux que l'exécution.



La **PLEINE CONSCIENCE** consiste à prêter attention au moment présent, c'est-à-dire à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans poser de jugement. Elle peut prendre différentes formes : la méditation, une recherche de spiritualité ou de philosophie, elle peut être aussi une présence attentive, un entraînement à l'attention.

Jean-Pierre Moreau écrivait : « *La maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude approfondie et patiente du corps immobile* ».

---

Liliane ARMADA\*  
Préparateur mental et formatrice en Stretching Postural® pour SP®EFM  
Enseignante université d'Orléans - STAPS  
Intervenante au CREPS de Bourges