



ACADÉMIE
ATHLETIK



Optimise ta respiration dans le sport

A person is seen from behind, standing in a vast green field. In the distance, there are mountains under a clear sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. A blue rectangular box with a white border is overlaid on the image, containing the text.

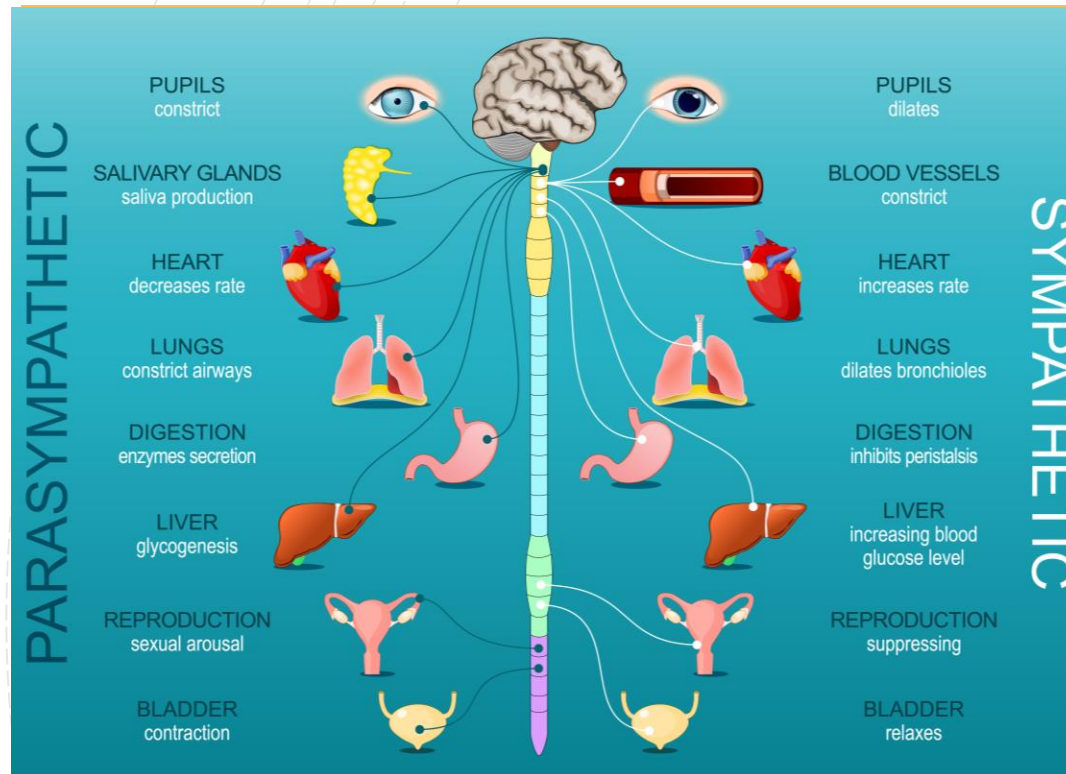
Qu'est ce que ça signifie
pour toi de bien
respirer?



Pourquoi c'est important de bien respirer?

- La recherche établit un lien entre la mauvaise respiration et notre état mental et physique ainsi qu'aux douleurs chroniques
- Les systèmes de notre corps fonctionnent de manière optimale
- Une bonne respiration favorise notre productivité

Systeme nerveux autonome



- Le système nerveux autonome est responsable de l'état d'excitation de notre corps
- Para-sympatique est associé avec le repos, la reproduction et la digestion. Ça signifie être dans le moment présent, calme et bien récupérer.
- Sympatique est associé avec combattre ou fuir. Ça signifie être vigilant, avoir une clarté d'esprit et une rapidité de réaction

Mécanisme de respiration



Comment
on respire
dans le
sport?



Comment valider si je respire bien?

- Sans son
- Par le nez idéalement
- Respiration en 360°
- Capacité d'expansion cage thoracique et abdominale
- relâchement passif de cage thoracique lors de l'expiration

Exercices #1

Respiration de base

- Mettre une main sur le bas ventre et une autre sur la poitrine
- Capacité de respirer seulement avec le diaphragme 5 secondes à l'inspire et 5 secondes à l'expire
- Faire pendant 5 minutes 1x/jour en étant coucher sur le dos avec les genoux fléchis
- Progresser vers 4sec/6sec et 2sec/8sec pendant 5 minutes
- Lorsque vous faites 2/8sec pendant 5 minutes sur le dos, progresser en position assise, debout, en marchant et dans votre sport.

Exercices #2

Respiration dans le sport

- Mettre les mains sur le bas ventre et dos
- Mettre les mains sur les basses côtes
- Mettre les mains sur le haut de la cage thoracique
- Travailler indépendamment

Exercice #3

Position de l'enfant

- Mettre support sous le front et le bassin
- Rentrer le menton
- Mettre le dos des mains le long du corps
- Respirer dans le dos 1 à 5 minutes

Conseils et conclusion

- Apprendre quelque chose de nouveau demande d'être conscient au début pour développer un automatisme par la suite
- Prendre le temps de faire les exercices régulièrement (1x/jour)
- Dosage et progression lents sont important
- Adapter la respiration aux activités que l'on fait
- La perfection n'existe pas, focaliser sur vous améliorer
- Lier les exercices à une routine au quotidien
- C'est long avant d'améliorer la respiration car c'est ancré en nous et ça s'adapte à tous les stress que l'on vit (positif et négatif)
- Si vous avez une douleur ou un virus, revisiter les exercices
- Réécouter le vidéo et réviser les notes une fois par semaine pour tout intégrer progressivement



Questions